

... ۳ تومان

زندگی سالم

Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال یازدهم
شماره مسلسل ۹۳ | دوره جدید شماره ۶۳ | دیماه ۱۳۹۵

نسل فردا

مصاحبه اختصاصی
بامینا وحید:
سینما یعنی
رنج شیرین

مرور تاریخ عشق با
ترانه علیدوستی
درمان خانگی پوست

از هنرمندان چه خبر؟

ترفندهای عجیب
لاغری

پرونده ویژه
فیلم
سلام بمبئی

EXCLUSIVE

SALAM MUMBAI

از حاشیه‌ها تا اکران چند میلیاردری؛

عاشقانه‌ای به سبک هندی



داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرتضوی



آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا،
روبه روی شرکت زمزم، نبش مجتمع
پارسیان، داروخانه پارسیان

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸

ارائه دهنده انواع داروهای خارجی:

- برترین برندهای آرایشی و بهداشتی
- محصولات تخصصی پوست و مو
- مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

Parsian
Pharmacy



MORRIS GARAGES

Since 1924

شرکت صنایع مدیا موتورز کیش نماینده رسمی محصولات ام جی در ایران

فروش ویژه پاییز محصولات ام جی

شرکت مدیا موتورز



www.almaspars.ir - www.mediamotors.ir



**MEDIA
MOTORS**

شرکت صنایع مدیا موتورز کیش



نمایشگاه مرکزی:

خیابان آپادانا اول، نبش بن بست چهارده

تلفن: ۰۳۱ ۳۶۶۵۰۶۶۵

Russian Massage



مرکز ماساژ و اسپا یانا

خدمات ماساژ ، اسکراب ، لیفت ، صورت ، دست و پا

Yana Massage & Spa

شعبه ۲: اصفهان ، خیابان مرداویج ، انتهای خیابان آزادی ،

ورزشگاه اصفهان جیم (آکاپان)

تلفن رزرو: ۰۳۱ - ۳۶۷۰۲۴۷۴

شعبه ۱: اصفهان ، مجموعه اصفهان سیتی سنتر ،

ورودی ۵ ، واحد ۴۸ طبقه سوم (پلوان)

تلفن رزرو: ۰۳۱ - ۳۶۵۵۰۱۲۰

www.isfahanspa.com

 ESFAHAN MASSAGE

آموزشگاه: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۲۱۳

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزش
رتبه ممتاز بورده تخصصی

با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین تکنولوژی

لیزر پرتوان

مگنت

ایزوکنیتیک

دانسیتومتر

دستگاه Foot Scan

دردهای کمر و گردن و مفاصل

آسیب ورزشی

ناهنجاری‌های قامتی و حرکات اصلاحی

استعدادیابی ورزشی

تناسب اندام

تجویز کفی و کفش



آدرس: اصفهان، خیابان شمس آبادی، جنب ساختمان بسیج، ساختمان آلاء، طبقه دوم، واحد ۲۰۶ تلفن: ۳۲۲۴۱۴۶۶



دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت

دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا

جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

لیپو ساکشن و لیپولیزر

اعمال جراحی زیبایی صورت، بینی

لیفت صورت، سینه و شکم

انواع لیزرهای جوان سازی صورت و گردن

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،

فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰

Email:

abdali@med.mui.ac.ir



دکتر کامران دولتشاهی

متخصص جراحی‌های عمومی

فلوشیپ جراحی سرطان و بیماری‌های خوش خیم پستان
ترمیم و بازسازی سینه از آمریکا (انکوپلاستی)

جهش‌های ژنتیکی در افزایش شانس سرطان سینه

خصوصیت هستند، شرایط خاص خود را دارد: به این صورت که این افراد باید مراقبت‌های خاصی را که به طور کلی غربالگری نامیده می‌شود و آن‌ها را معمولاً جهت تشخیص کردن وجود یک بیماری قبل از آن که علائم آن ظاهر بشود انجام می‌دهند، بسیار زودتر از زمان استاندارد تعیین شده انجام دهند؛ برای مثال، در شرایط معمول و بدون ریسک غربالگری سرطان سینه از سن چهل سالگی شروع می‌شود؛ ولی در این افراد قبل از این سن بایستی انجام داد که شامل ماموگرافی و در بعضی مواقع MRI است.

دیگر شرایط و طرز برخورد با این نوع بیماران و این که چگونه شانس بروز این مشکل را در این افراد می‌توان کاهش داد، در فرصت‌های بعدی به اطلاع خواهیم رساند.

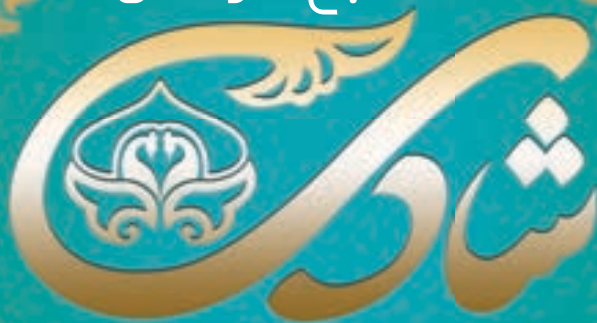
در ابتدا باید خاطر نشان کرد تعداد افرادی که دچار سرطان سینه به دلیل جهش ژنتیکی می‌شوند بسیار کم است.

تاکنون دو ژن جهش یافته که ارتباط مستقیم با افزایش سرطان پستان و تخمدان دارند شناسایی شده‌اند که تحت عنوان BRCA-1 و BRCA-2 نام گذاری شده‌اند و در صورتی که به دلایلی پزشک با توجه به سن و سابقه این دو سرطان در بیمار و منسوبین درجه اول او مشکوک بشود و آزمایش ژنتیکی خاص این جهش ژنتیکی را که بسیار هم هزینه زیادی دارد، درخواست کند و آزمایش ژنتیکی هم مثبت باشد، آن وقت می‌توان اذعان داشت که فرد حامل ژن جهش یافته سرطان سینه است و به احتمال بسیار زیاد به این بیماری مبتلا خواهد شد.

حال طرز برخورد با چنین افرادی که دارای این



باغ تالار شادی



Shadi

www.baghshadi.com

info@baghshadi.com

دارنده استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 - 2008
دارنده استاندارد بین المللی رضایتمندی مشتری ISO 10002 - 2008

آماده ارائه خدمات در تمام فصول

بیش از ۲۷ سال تجربه مدیریت در انگلستان



خیابان آتشگاه | بعد از سه راه درچه | جاده نجف آباد

۵۰ متر بعد از قند کامیاب | کوی ۱۶۱

۰۹۱۵۳۱۴۸۸۴۱ - ۰۹۱۳۳۱۴۸۸۴۱ مدیریت: محمدی



ANSARI PLATING
آبکاری انصاری

اولین و بهترین بودن
افتخار ماست

آبکاری انصاری

توانستیم و میتوانیم...



Academy Department

گواهینامه "MBA"
از شرکت بین المللی TUV

کلیه اجناس خانگی ، صنعتی
آب طلا - نقره - نیکل - مس - برنج
نیکل سیاه - پرداخت نقره - پتینه کاری
پوشش کوره ای ۱۳۰C - سرب و آلومینیوم

دریافت استانداردهای



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

اصفهان :

میدان نقش جهان

جنب آگاهی سابق

تلفکس : ۳۲۲۲۰۶۷۶

همراه : ۰۹۱۳۳۰۰۳۵۹۵

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com مهدی انصاری



دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی

لیزر زنان



Dr.
Elahe Amiri

روزهای پذیرش: شنبه الی چهارشنبه
۴ الی ۸ بعد از ظهر (باتعین وقت قبلی)
آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،
مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵
تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir



[Instagram/drelaheamiri](https://www.instagram.com/drelaheamiri)



<http://telegram.me/drelaheamiri>

مرکز جامع غربالگری سلامت جنین و نوزاد

پیشرفته ترین دستگاه غربالگری پیش از زایمان و پس از زایمان Perkin Elmer آمریکا



آزمایشگاه آریا

کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی

دکتر افشار، دکتر مؤیدنیا

دریافت لوح کیفیت در سال های ۱۳۹۲-۱۳۹۵
دریافت لوح سپاس مرجع سلامت در سال ۱۳۹۰
دریافت ISO10002 و ISO9001 در سال ۱۳۸۹
اولین کاندید لوح کیفیت بخش خصوصی در سال ۱۳۸۸
اولین ISO در سال ۱۳۸۷ از AFAQ فنلاند



دکتر علیسا ابازری

Dr. Alireza Abazari



لاغری موضعی به روش کرایولیپولیز (Cryolipolysis)

بدون جراحی / بدون بیهوشی
بدون بی حس موضعی
بدون درد و بدون نیاز به استراحت
(شکم، پهلو، پشت، ران، بازو)

تنها ۱ تا ۲ جلسه
بیش از ۳ مورد تا امروز در این مرکز



در حین انجام، مطالعه کنید و به موسیقی
گوش دهید و بلافاصله بعد از انجام به
فعالیت روزانه خود بازگردید

مشاوره حضوری رایگان

توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی) مجتمع پزشکی
زیتون، طبقه ۵، واحد ۱۲ / روزهای فرد (صبح و عصر)
☎ ۳۶۲۹۵۶۶۲-۳۶۲۹۱۰۵۸ ☎ ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷
🌐 www.doctorabazari.com 📱 dr.a.abazari

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: الهام السادات شهیدان
سینما: پونه خامین، حمید مشکلائی
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، شبنم اربابیان
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی

گفت و گوی هنری این شماره: مینا وحید محمد رضا گلزار

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس های اختصاصی سلام بمبئی: ایران انتظام
عکاس: محمد شریف
ویراستار: عذرا دیانی
پزشکان همراه مجله:

مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی فک و صورت، محسن سلیمانی، محمد مهدی
طرزی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی، الهام امیری متخصص
زنان و زایمان، نازایی، علیرضا واعظ شوشتری متخصص پوست
و زیبایی، نسرین روزبهانی، الهام فردین پور متخصص زنان و
زایمان، مینا مسلمی، فرزاد ذوالفقاری، مریم ملکی متخصص
پوست و موسعیده توجه بهرام اشراقی جراح و متخصص چشم،
سید محمد آقامیری، محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه،
کامران دولتشاهی، مریم طباطباییان، علی فرخانی، رامین
یزدانی، بهزاد خلیل پور

بازرگانی:

موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶-۳۱
۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان
چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹
لینوگرافی و چاپ:
خورشید: ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



۱۴ مینا وحید
۱۸ از هنرمندان چه خبر؟
۲۰ سلام بمبئی
۲۴ تاریخ عشق ترانه علیدوستی

استایل



۲۶ درمان خانگی پوست
۳۰ عطرهای زمستانه
۳۲ دکوراسیون

زندگی، زندگی



۳۶ پدر ایده آل
۳۸ خانواده مصمیمی
۴۰ اهمیت تصمیم گیری
۴۲ رسیدن به شادی

آشپزخانه من



۴۶ اسموتی سبز
۴۷ بورک پنبیر
۴۸ همبرگر خانگی
۵۰ کیک میوه

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132275050



سخن سردیسر

عروس‌های کوچک

بر اساس ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی، عقد نکاح دختر قبل از رسیدن به سن سیزده سال تمام شمسی و پسر قبل از رسیدن به سن پانزده سال تمام شمسی منوط به اذن ولی به شرط مصلحت با تشخیص دادگاه صالحه است؛ اما آمارهای منتشر شده می‌گویند هفده درصد از ازدواج‌های کشور مربوط به ازدواج دختران زیر هجده سال بوده؛ همچنین در سال ۹۴ بیش از پنج درصد ازدواج‌ها در سنین کمتر از پانزده سالگی ثبت شده که همین آمارها، زنگ خطر ازدواج کودکان را به صدا درآورده است. قابل ذکر است فراوانی ازدواج کودک در ایران ۳۵ درصد در میان مردان و ۶۵ درصد در میان زنان است و از نظر میزان سواد نیز ۳۷/۵ درصد آن‌ها بی‌سواد، ۳۷/۵ درصد کمتر از سیکل، ۲۲ درصد کمتر از دیپلم و سه درصد بالاتر از دیپلم هستند. جالب توجه است که ۸۲ درصد این افراد متأهل، پنج درصد مطلقه، پنج درصد دارای همسر فوت شده، چهار درصد همسر رها کرده، دودرصد همسر از کار افتاده و دودرصد همسران زندانی هستند و باز باید بدانیم که ۷۸ درصد آن‌ها دارای پدر معتاد، شانزده درصد دارای مادر معتاد و شش درصد دارای والدین معتاد هستند و ۴۰ درصد آن‌ها اصلاً از سن ازدواج خود راضی نیستند، یازده درصد خیلی کم، دوازده درصد کم، سیزده درصد تا حدودی، هفده درصد زیاد و هفت درصد خیلی زیاد از ازدواجشان در سن کودکی راضی هستند. باید این حقیقت را پذیرفت که ازدواج در سن کودکی فرصت طلایی این دوران را از کودکان به خصوص دختران می‌گیرد و مانع تداوم تحصیلشان می‌شود و آن‌ها با شوهرداری و بارداری ناپهنگام از رشد جسمی، روحی و فکری باز می‌مانند و دچار عوارض روحی، روانی و جسمی می‌شوند که بعضاً تا پایان عمر همراه آن‌ها خواهد بود. کار اجباری، سوءاستفاده جنسی، از دست دادن دوستان و هم‌بازی‌ها، عدم دسترسی به آموزش و خشونت از جمله عوارض ازدواج زودهنگام دختر بچه‌هاست که باید دولت و مسئولین مربوطه برای آن فکری اساسی کنند؛ وگرنه این عوارض ناخوشایند در سال‌های آینده خود را نشان خواهد داد و شاید آن وقت برای جبران خسارت‌های وارده خیلی دیر باشد.

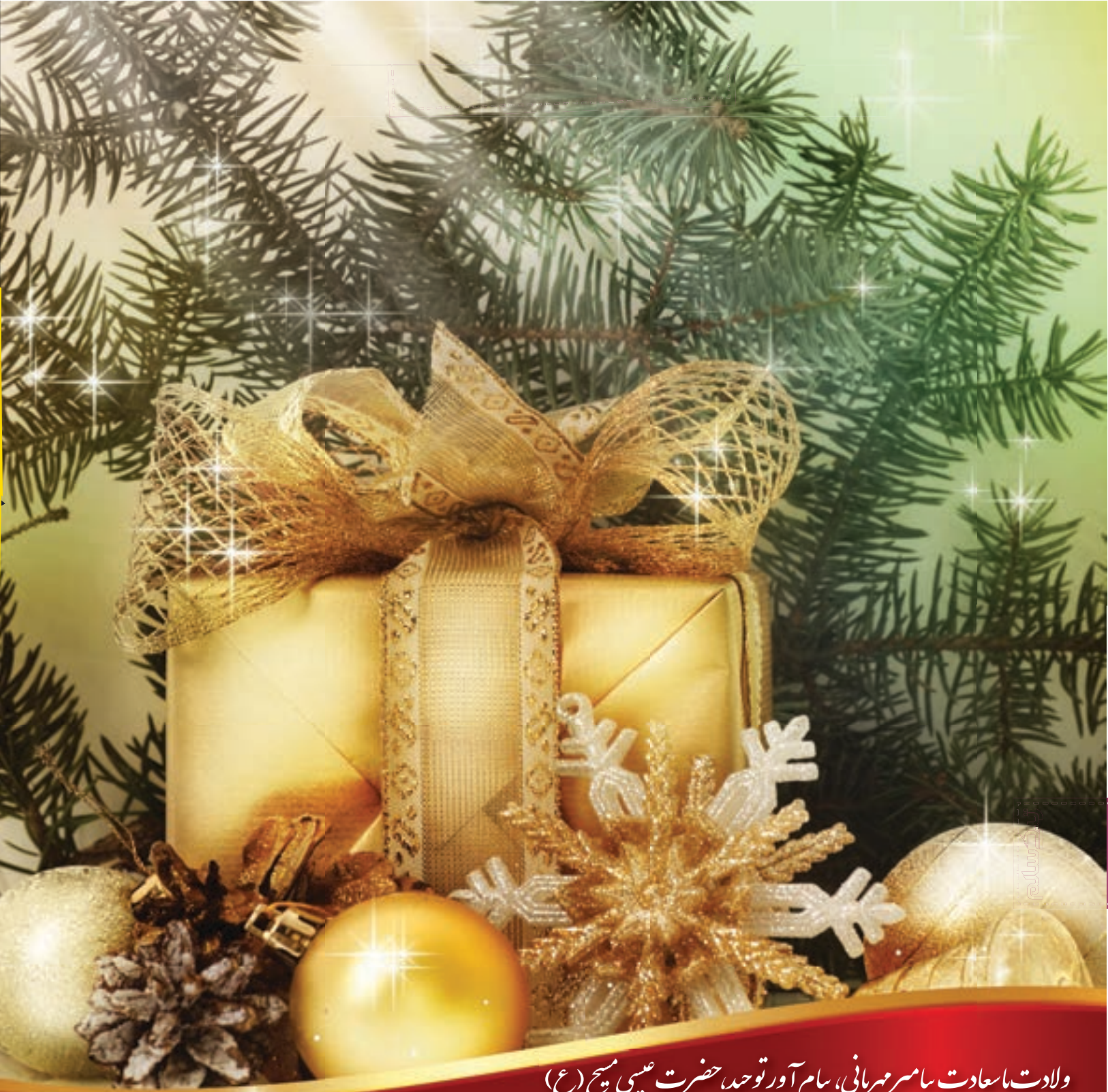
مرغیہ ریسی



۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰
۱۰۱
۱۰۲
۱۰۳
۱۰۴
۱۰۵
۱۰۶
۱۰۷
۱۰۸
۱۰۹
۱۱۰
۱۱۱
۱۱۲
۱۱۳
۱۱۴
۱۱۵
۱۱۶
۱۱۷
۱۱۸
۱۱۹
۱۲۰
۱۲۱
۱۲۲
۱۲۳
۱۲۴
۱۲۵
۱۲۶
۱۲۷
۱۲۸
۱۲۹
۱۳۰
۱۳۱
۱۳۲
۱۳۳
۱۳۴
۱۳۵
۱۳۶
۱۳۷
۱۳۸
۱۳۹
۱۴۰
۱۴۱
۱۴۲
۱۴۳
۱۴۴
۱۴۵
۱۴۶
۱۴۷
۱۴۸
۱۴۹
۱۵۰
۱۵۱
۱۵۲
۱۵۳
۱۵۴
۱۵۵
۱۵۶
۱۵۷
۱۵۸
۱۵۹
۱۶۰
۱۶۱
۱۶۲
۱۶۳
۱۶۴
۱۶۵
۱۶۶
۱۶۷
۱۶۸
۱۶۹
۱۷۰
۱۷۱
۱۷۲
۱۷۳
۱۷۴
۱۷۵
۱۷۶
۱۷۷
۱۷۸
۱۷۹
۱۸۰
۱۸۱
۱۸۲
۱۸۳
۱۸۴
۱۸۵
۱۸۶
۱۸۷
۱۸۸
۱۸۹
۱۹۰
۱۹۱
۱۹۲
۱۹۳
۱۹۴
۱۹۵
۱۹۶
۱۹۷
۱۹۸
۱۹۹
۲۰۰
۲۰۱
۲۰۲
۲۰۳
۲۰۴
۲۰۵
۲۰۶
۲۰۷
۲۰۸
۲۰۹
۲۱۰
۲۱۱
۲۱۲
۲۱۳
۲۱۴
۲۱۵
۲۱۶
۲۱۷
۲۱۸
۲۱۹
۲۲۰
۲۲۱
۲۲۲
۲۲۳
۲۲۴
۲۲۵
۲۲۶
۲۲۷
۲۲۸
۲۲۹
۲۳۰
۲۳۱
۲۳۲
۲۳۳
۲۳۴
۲۳۵
۲۳۶
۲۳۷
۲۳۸
۲۳۹
۲۴۰
۲۴۱
۲۴۲
۲۴۳
۲۴۴
۲۴۵
۲۴۶
۲۴۷
۲۴۸
۲۴۹
۲۵۰
۲۵۱
۲۵۲
۲۵۳
۲۵۴
۲۵۵
۲۵۶
۲۵۷
۲۵۸
۲۵۹
۲۶۰
۲۶۱
۲۶۲
۲۶۳
۲۶۴
۲۶۵
۲۶۶
۲۶۷
۲۶۸
۲۶۹
۲۷۰
۲۷۱
۲۷۲
۲۷۳
۲۷۴
۲۷۵
۲۷۶
۲۷۷
۲۷۸
۲۷۹
۲۸۰
۲۸۱
۲۸۲
۲۸۳
۲۸۴
۲۸۵
۲۸۶
۲۸۷
۲۸۸
۲۸۹
۲۹۰
۲۹۱
۲۹۲
۲۹۳
۲۹۴
۲۹۵
۲۹۶
۲۹۷
۲۹۸
۲۹۹
۳۰۰
۳۰۱
۳۰۲
۳۰۳
۳۰۴
۳۰۵
۳۰۶
۳۰۷
۳۰۸
۳۰۹
۳۱۰
۳۱۱
۳۱۲
۳۱۳
۳۱۴
۳۱۵
۳۱۶
۳۱۷
۳۱۸
۳۱۹
۳۲۰
۳۲۱
۳۲۲
۳۲۳
۳۲۴
۳۲۵
۳۲۶
۳۲۷
۳۲۸
۳۲۹
۳۳۰
۳۳۱
۳۳۲
۳۳۳
۳۳۴
۳۳۵
۳۳۶
۳۳۷
۳۳۸
۳۳۹
۳۴۰
۳۴۱
۳۴۲
۳۴۳
۳۴۴
۳۴۵
۳۴۶
۳۴۷
۳۴۸
۳۴۹
۳۵۰
۳۵۱
۳۵۲
۳۵۳
۳۵۴
۳۵۵
۳۵۶
۳۵۷
۳۵۸
۳۵۹
۳۶۰
۳۶۱
۳۶۲
۳۶۳
۳۶۴
۳۶۵
۳۶۶
۳۶۷
۳۶۸
۳۶۹
۳۷۰
۳۷۱
۳۷۲
۳۷۳
۳۷۴
۳۷۵
۳۷۶
۳۷۷
۳۷۸
۳۷۹
۳۸۰
۳۸۱
۳۸۲
۳۸۳
۳۸۴
۳۸۵
۳۸۶
۳۸۷
۳۸۸
۳۸۹
۳۹۰
۳۹۱
۳۹۲
۳۹۳
۳۹۴
۳۹۵
۳۹۶
۳۹۷
۳۹۸
۳۹۹
۴۰۰
۴۰۱
۴۰۲
۴۰۳
۴۰۴
۴۰۵
۴۰۶
۴۰۷
۴۰۸
۴۰۹
۴۱۰
۴۱۱
۴۱۲
۴۱۳
۴۱۴
۴۱۵
۴۱۶
۴۱۷
۴۱۸
۴۱۹
۴۲۰
۴۲۱
۴۲۲
۴۲۳
۴۲۴
۴۲۵
۴۲۶
۴۲۷
۴۲۸
۴۲۹
۴۳۰
۴۳۱
۴۳۲
۴۳۳
۴۳۴
۴۳۵
۴۳۶
۴۳۷
۴۳۸
۴۳۹
۴۴۰
۴۴۱
۴۴۲
۴۴۳
۴۴۴
۴۴۵
۴۴۶
۴۴۷
۴۴۸
۴۴۹
۴۵۰
۴۵۱
۴۵۲
۴۵۳
۴۵۴
۴۵۵
۴۵۶
۴۵۷
۴۵۸
۴۵۹
۴۶۰
۴۶۱
۴۶۲
۴۶۳
۴۶۴
۴۶۵
۴۶۶
۴۶۷
۴۶۸
۴۶۹
۴۷۰
۴۷۱
۴۷۲
۴۷۳
۴۷۴
۴۷۵
۴۷۶
۴۷۷
۴۷۸
۴۷۹
۴۸۰
۴۸۱
۴۸۲
۴۸۳
۴۸۴
۴۸۵
۴۸۶
۴۸۷
۴۸۸
۴۸۹
۴۹۰
۴۹۱
۴۹۲
۴۹۳
۴۹۴
۴۹۵
۴۹۶
۴۹۷
۴۹۸
۴۹۹
۵۰۰
۵۰۱
۵۰۲
۵۰۳
۵۰۴
۵۰۵
۵۰۶
۵۰۷
۵۰۸
۵۰۹
۵۱۰
۵۱۱
۵۱۲
۵۱۳
۵۱۴
۵۱۵
۵۱۶
۵۱۷
۵۱۸
۵۱۹
۵۲۰
۵۲۱
۵۲۲
۵۲۳
۵۲۴
۵۲۵
۵۲۶
۵۲۷
۵۲۸
۵۲۹
۵۳۰
۵۳۱
۵۳۲
۵۳۳
۵۳۴
۵۳۵
۵۳۶
۵۳۷
۵۳۸
۵۳۹
۵۴۰
۵۴۱
۵۴۲
۵۴۳
۵۴۴
۵۴۵
۵۴۶
۵۴۷
۵۴۸
۵۴۹
۵۵۰
۵۵۱
۵۵۲
۵۵۳
۵۵۴
۵۵۵
۵۵۶
۵۵۷
۵۵۸
۵۵۹
۵۶۰
۵۶۱
۵۶۲
۵۶۳
۵۶۴
۵۶۵
۵۶۶
۵۶۷
۵۶۸
۵۶۹
۵۷۰
۵۷۱
۵۷۲
۵۷۳
۵۷۴
۵۷۵
۵۷۶
۵۷۷
۵۷۸
۵۷۹
۵۸۰
۵۸۱
۵۸۲
۵۸۳
۵۸۴
۵۸۵
۵۸۶
۵۸۷
۵۸۸
۵۸۹
۵۹۰
۵۹۱
۵۹۲
۵۹۳
۵۹۴
۵۹۵
۵۹۶
۵۹۷
۵۹۸
۵۹۹
۶۰۰
۶۰۱
۶۰۲
۶۰۳
۶۰۴
۶۰۵
۶۰۶
۶۰۷
۶۰۸
۶۰۹
۶۱۰
۶۱۱
۶۱۲
۶۱۳
۶۱۴
۶۱۵
۶۱۶
۶۱۷
۶۱۸
۶۱۹
۶۲۰
۶۲۱
۶۲۲
۶۲۳
۶۲۴
۶۲۵
۶۲۶
۶۲۷
۶۲۸
۶۲۹
۶۳۰
۶۳۱
۶۳۲
۶۳۳
۶۳۴
۶۳۵
۶۳۶
۶۳۷
۶۳۸
۶۳۹
۶۴۰
۶۴۱
۶۴۲
۶۴۳
۶۴۴
۶۴۵
۶۴۶
۶۴۷
۶۴۸
۶۴۹
۶۵۰
۶۵۱
۶۵۲
۶۵۳
۶۵۴
۶۵۵
۶۵۶
۶۵۷
۶۵۸
۶۵۹
۶۶۰
۶۶۱
۶۶۲
۶۶۳
۶۶۴
۶۶۵
۶۶۶
۶۶۷
۶۶۸
۶۶۹
۶۷۰
۶۷۱
۶۷۲
۶۷۳
۶۷۴
۶۷۵
۶۷۶
۶۷۷
۶۷۸
۶۷۹
۶۸۰
۶۸۱
۶۸۲
۶۸۳
۶۸۴
۶۸۵
۶۸۶
۶۸۷
۶۸۸
۶۸۹
۶۹۰
۶۹۱
۶۹۲
۶۹۳
۶۹۴
۶۹۵
۶۹۶
۶۹۷
۶۹۸
۶۹۹
۷۰۰
۷۰۱
۷۰۲
۷۰۳
۷۰۴
۷۰۵
۷۰۶
۷۰۷
۷۰۸
۷۰۹
۷۱۰
۷۱۱
۷۱۲
۷۱۳
۷۱۴
۷۱۵
۷۱۶
۷۱۷
۷۱۸
۷۱۹
۷۲۰
۷۲۱
۷۲۲
۷۲۳
۷۲۴
۷۲۵
۷۲۶
۷۲۷
۷۲۸
۷۲۹
۷۳۰
۷۳۱
۷۳۲
۷۳۳
۷۳۴
۷۳۵
۷۳۶
۷۳۷
۷۳۸
۷۳۹
۷۴۰
۷۴۱
۷۴۲
۷۴۳
۷۴۴
۷۴۵
۷۴۶
۷۴۷
۷۴۸
۷۴۹
۷۵۰
۷۵۱
۷۵۲
۷۵۳
۷۵۴
۷۵۵
۷۵۶
۷۵۷
۷۵۸
۷۵۹
۷۶۰
۷۶۱
۷۶۲
۷۶۳
۷۶۴
۷۶۵
۷۶۶
۷۶۷
۷۶۸
۷۶۹
۷۷۰
۷۷۱
۷۷۲
۷۷۳
۷۷۴
۷۷۵
۷۷۶
۷۷۷
۷۷۸
۷۷۹
۷۸۰
۷۸۱
۷۸۲
۷۸۳
۷۸۴
۷۸۵
۷۸۶
۷۸۷
۷۸۸
۷۸۹
۷۹۰
۷۹۱
۷۹۲
۷۹۳
۷۹۴
۷۹۵
۷۹۶
۷۹۷
۷۹۸
۷۹۹
۸۰۰
۸۰۱
۸۰۲
۸۰۳
۸۰۴
۸۰۵
۸۰۶
۸۰۷
۸۰۸
۸۰۹
۸۱۰
۸۱۱
۸۱۲
۸۱۳
۸۱۴
۸۱۵
۸۱۶
۸۱۷
۸۱۸
۸۱۹
۸۲۰
۸۲۱
۸۲۲
۸۲۳
۸۲۴
۸۲۵
۸۲۶
۸۲۷
۸۲۸
۸۲۹
۸۳۰
۸۳۱
۸۳۲
۸۳۳
۸۳۴
۸۳۵
۸۳۶
۸۳۷
۸۳۸
۸۳۹
۸۴۰
۸۴۱
۸۴۲
۸۴۳
۸۴۴
۸۴۵
۸۴۶
۸۴۷
۸۴۸
۸۴۹
۸۵۰
۸۵۱
۸۵۲
۸۵۳
۸۵۴
۸۵۵
۸۵۶
۸۵۷
۸۵۸
۸۵۹
۸۶۰
۸۶۱
۸۶۲
۸۶۳
۸۶۴
۸۶۵
۸۶۶
۸۶۷
۸۶۸
۸۶۹
۸۷۰
۸۷۱
۸۷۲
۸۷۳
۸۷۴
۸۷۵
۸۷۶
۸۷۷
۸۷۸
۸۷۹
۸۸۰
۸۸۱
۸۸۲
۸۸۳
۸۸۴
۸۸۵
۸۸۶
۸۸۷
۸۸۸
۸۸۹
۸۹۰
۸۹۱
۸۹۲
۸۹۳
۸۹۴
۸۹۵
۸۹۶
۸۹۷
۸۹۸
۸۹۹
۹۰۰
۹۰۱
۹۰۲
۹۰۳
۹۰۴
۹۰۵
۹۰۶
۹۰۷
۹۰۸
۹۰۹
۹۱۰
۹۱۱
۹۱۲
۹۱۳
۹۱۴
۹۱۵
۹۱۶
۹۱۷
۹۱۸
۹۱۹
۹۲۰
۹۲۱
۹۲۲
۹۲۳
۹۲۴
۹۲۵
۹۲۶
۹۲۷
۹۲۸
۹۲۹
۹۳۰
۹۳۱
۹۳۲
۹۳۳
۹۳۴
۹۳۵
۹۳۶
۹۳۷
۹۳۸
۹۳۹
۹۴۰
۹۴۱
۹۴۲
۹۴۳
۹۴۴
۹۴۵
۹۴۶
۹۴۷
۹۴۸
۹۴۹
۹۵۰
۹۵۱
۹۵۲
۹۵۳
۹۵۴
۹۵۵
۹۵۶
۹۵۷
۹۵۸
۹۵۹
۹۶۰
۹۶۱
۹۶۲
۹۶۳
۹۶۴
۹۶۵
۹۶۶
۹۶۷
۹۶۸
۹۶۹
۹۷۰
۹۷۱
۹۷۲
۹۷۳
۹۷۴
۹۷۵
۹۷۶
۹۷۷
۹۷۸
۹۷۹
۹۸۰
۹۸۱
۹۸۲
۹۸۳
۹۸۴
۹۸۵
۹۸۶
۹۸۷
۹۸۸
۹۸۹
۹۹۰
۹۹۱
۹۹۲
۹۹۳
۹۹۴
۹۹۵
۹۹۶
۹۹۷
۹۹۸
۹۹۹
۱۰۰۰

۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰

۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰
۱۰۱
۱۰۲
۱۰۳
۱۰۴
۱۰۵
۱۰۶
۱۰۷
۱۰۸
۱۰۹
۱۱۰
۱۱۱
۱۱۲
۱۱۳
۱۱۴
۱۱۵
۱۱۶
۱۱۷
۱۱۸
۱۱۹
۱۲۰
۱۲۱
۱۲۲
۱۲۳
۱۲۴
۱۲۵
۱۲۶
۱۲۷
۱۲۸
۱۲۹
۱۳۰
۱۳۱
۱۳۲
۱۳۳
۱۳۴
۱۳۵
۱۳۶
۱۳۷
۱۳۸
۱۳۹
۱۴۰
۱۴۱
۱۴۲
۱۴۳
۱۴۴
۱۴۵
۱۴۶
۱۴۷
۱۴۸
۱۴۹
۱۵۰
۱۵۱
۱۵۲
۱۵۳
۱۵۴
۱۵۵
۱۵۶
۱۵۷
۱۵۸
۱۵۹
۱۶۰
۱۶۱
۱۶۲
۱۶۳
۱۶۴
۱۶۵
۱۶۶
۱۶۷
۱۶۸
۱۶۹
۱۷۰
۱۷۱
۱۷۲
۱۷۳
۱۷۴
۱۷۵
۱۷۶
۱۷۷
۱۷۸
۱۷۹
۱۸۰
۱۸۱
۱۸۲
۱۸۳
۱۸۴
۱۸۵
۱۸۶
۱۸۷
۱۸۸
۱۸۹
۱۹۰
۱۹۱
۱۹۲
۱۹۳
۱۹۴
۱۹۵
۱۹۶
۱۹۷
۱۹۸
۱۹۹
۲۰۰
۲۰۱
۲۰۲
۲۰۳
۲۰۴
۲۰۵
۲۰۶
۲۰۷
۲۰۸
۲۰۹
۲۱۰
۲۱۱
۲۱۲
۲۱۳
۲۱۴
۲۱۵
۲۱۶
۲۱۷
۲۱۸
۲۱۹
۲۲۰
۲۲۱
۲۲۲
۲۲۳
۲۲۴
۲۲۵
۲۲۶
۲۲۷
۲۲۸
۲۲۹
۲۳۰
۲۳۱
۲۳۲
۲۳۳
۲۳۴
۲۳۵
۲۳۶
۲۳۷
۲۳۸
۲۳۹
۲۴۰
۲۴۱
۲۴۲
۲۴۳
۲۴۴
۲۴۵
۲۴۶
۲۴۷
۲۴۸
۲۴۹
۲۵۰
۲۵۱
۲۵۲
۲۵۳
۲۵۴
۲۵۵
۲۵۶
۲۵۷
۲۵۸
۲۵۹
۲۶۰
۲۶۱
۲۶۲
۲۶۳
۲۶۴
۲۶۵
۲۶۶
۲۶۷
۲۶۸
۲۶۹
۲۷۰
۲۷۱
۲۷۲
۲۷۳
۲۷۴
۲۷۵
۲۷۶
۲۷۷
۲۷۸
۲۷۹
۲۸۰
۲۸۱
۲۸۲
۲۸۳
۲۸۴
۲۸۵
۲۸۶
۲۸۷
۲۸۸
۲۸۹
۲۹۰
۲۹۱
۲۹۲
۲۹۳
۲۹۴
۲۹۵
۲۹۶
۲۹۷
۲۹۸
۲۹۹
۳۰۰
۳۰۱
۳۰۲
۳۰۳
۳۰۴
۳۰۵
۳۰۶
۳۰۷
۳۰۸
۳۰۹
۳۱۰
۳۱۱
۳۱۲
۳۱۳
۳۱۴
۳۱۵
۳۱۶
۳۱۷
۳۱۸
۳۱۹
۳۲۰
۳۲۱
۳۲۲
۳۲۳
۳۲۴
۳۲۵
۳۲۶
۳۲۷
۳۲۸
۳۲۹
۳۳۰
۳۳۱
۳۳۲
۳۳۳
۳۳۴
۳۳۵
۳۳۶
۳۳۷
۳۳۸
۳۳۹
۳۴۰
۳۴۱
۳۴۲
۳۴۳
۳۴۴
۳۴۵
۳۴۶
۳۴۷
۳۴۸
۳۴۹
۳۵۰
۳۵۱
۳۵۲
۳۵۳
۳۵۴
۳۵۵
۳۵۶
۳۵۷
۳۵۸
۳۵۹
۳۶۰
۳۶۱
۳۶۲
۳۶۳
۳۶۴
۳۶۵
۳۶۶
۳۶۷
۳۶۸
۳۶۹
۳۷۰
۳۷۱
۳۷۲
۳۷۳
۳۷۴
۳۷۵
۳۷۶
۳۷۷
۳۷۸
۳۷۹
۳۸۰
۳۸۱
۳۸۲
۳۸۳
۳۸۴
۳۸۵
۳۸۶
۳۸۷
۳۸۸
۳۸۹
۳۹۰
۳۹۱
۳۹۲
۳۹۳
۳۹۴
۳۹۵
۳۹۶
۳۹۷
۳۹۸
۳۹۹
۴۰۰
۴۰۱
۴۰۲
۴۰۳
۴۰۴
۴۰۵
۴۰۶
۴۰۷
۴۰۸
۴۰۹
۴۱۰
۴۱۱
۴۱۲
۴۱۳
۴۱۴
۴۱۵
۴۱۶
۴۱۷
۴۱۸
۴۱۹
۴۲۰
۴۲۱
۴۲۲
۴۲۳
۴۲۴
۴۲۵
۴۲۶
۴۲۷
۴۲۸
۴۲۹
۴۳۰
۴۳۱
۴۳۲
۴۳۳
۴۳۴
۴۳۵
۴۳۶
۴۳۷
۴۳۸
۴۳۹
۴۴۰
۴۴۱
۴۴۲
۴۴۳
۴۴۴
۴۴۵
۴۴۶
۴۴۷
۴۴۸
۴۴۹
۴۵۰
۴۵۱
۴۵۲
۴۵۳
۴۵۴
۴۵۵
۴۵۶
۴۵۷
۴۵۸
۴۵۹
۴۶۰
۴۶۱
۴۶۲
۴۶۳
۴۶۴
۴۶۵
۴۶۶
۴۶۷
۴۶۸
۴۶۹
۴۷۰
۴۷۱
۴۷۲
۴۷۳
۴۷۴
۴۷۵
۴۷۶
۴۷۷
۴۷۸
۴۷۹
۴۸۰
۴۸۱
۴۸۲
۴۸۳
۴۸۴
۴۸۵
۴۸۶
۴۸۷
۴۸۸
۴۸۹
۴۹۰
۴۹۱
۴۹۲
۴۹۳
۴۹۴
۴۹۵
۴۹۶
۴۹۷
۴۹۸
۴۹۹
۵۰۰
۵۰۱
۵۰۲
۵۰۳
۵۰۴
۵۰۵
۵۰۶
۵۰۷
۵۰۸
۵۰۹
۵۱۰
۵۱۱
۵۱۲
۵۱۳
۵۱۴
۵۱۵
۵۱۶
۵۱۷
۵۱۸
۵۱۹
۵۲۰
۵۲۱
۵۲۲
۵۲۳
۵۲۴
۵۲۵
۵۲۶
۵۲۷
۵۲۸
۵۲۹
۵۳۰
۵۳۱
۵۳۲
۵۳۳
۵۳۴
۵۳۵
۵۳۶
۵۳۷
۵۳۸
۵۳۹
۵۴۰
۵۴۱
۵۴۲
۵۴۳
۵۴۴
۵۴۵
۵۴۶
۵۴۷
۵۴۸
۵۴۹
۵۵۰
۵۵۱
۵۵۲
۵۵۳
۵۵۴
۵۵



ولادت باسعادت پیامبر مہربانی، پیام آور توحید حضرت عیسیٰ مسیح (ع)
و آغاز سال نو میلادی بر ہموطنان مسیحی مبارک باد...

Merry Christmas
& A HAPPY NEW YEAR!



فصل اول

فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم

بامینا وحید

..... پرونده ویژه فیلم سلام بمبئی

Red Carpet

مینا وحید، متولد ۱۷ مرداد ۱۳۶۶ در رشت است و در دانشگاه هنر و معماری فوق لیسانس ادبیات نمایشی خوانده و از سال ۱۳۹۱ به صورت حرفه‌ای با فیلم «ساعت به وقت صفر» وارد دنیای بازیگری شده و با فیلم «دوران عاشقی» (۱۳۹۳) ساخته علیرضا ربیسیان در کنار بازیگران مطرحی چون شهاب حسینی، لیلا حاتمی و فرهاد اصلانی حضوری چشمگیر داشته و بعد از این فیلم نیز به شهرت رسیده است.

وی با کارگردان‌های به نامی همچون کیومرث پوراحمد در فیلم «کفش‌هایم کو» (۱۳۹۴) و حسن فتحی در سریال «شهرزاد» کار کرده است و اکنون چهره شناخته شده‌ای در بین سینمادوستان است. او جزو بازیگران جوانی است که در پی تلاش برای خلق هنر در بازیگری است و می‌کوشد از خیل بازیگران جوان و تازه وارد سینما خود را جدا کند و به راهی سخت‌تر و پیچیده‌تر از دنیای بازیگری پا بگذارد که این راه همان راه ماندگاری است. وی می‌گوید گزیده کار و کم کار است تا بتواند کارنامه خوب و قابل دفاعی داشته باشد. به نظر می‌رسد در سینمای طوفان زده ایران که هر کسی برای بقای خویش دست به هر کار سخیفی می‌زند، شنیدن این سخن از بازیگر جوان که در ابتدای راه خویش است، می‌تواند امیدوارکننده باشد.

63N01


 Mina Vahid

مصاحبه اختصاصی مجله زندگی سالم با مینا وحید:

سینمایعنی
رنج شیرین

Mina Vahid

بین بازیگران در ایران تمامی ندارد. به نظر شما کدام سخت تر است و این نزاع کی پایان می یابد؟

بازیگری در تئاتر سخت تر از سینما نیست. دو ژانر متفاوت است و هر کدام سختی خودش را دارد. بازیگری در تئاتر بزرگنمایی دارد و بازیگر راحت تر است. بازیگر در سینما باید در یک کلوژ آپ بازی زیرپوستی از خود نشان دهد؛ چراکه تمام اجزای صورتش بر پرده سینما دیده می شود و کوچک ترین حرکت عضله چهره بازیگر نیز از چشمها پنهان نمی ماند و این مسئله کار را در سینما سخت می کند. استرسی هم که در تئاتر وجود دارد، صدایی که بازیگر باید روی آن در تئاتر کار کند، بدنی که تماماً در تئاتر دیده می شود و یک اشتباه تمام شیرازه کار را از بین می برد، در تئاتر سختی های خودش را دارد. کسانی که تئاتر بازی می کنند خیلی پلهای و کم کم موفقیت را کسب می کنند و بازیگری در آن نهادینه می شود و تمرین و تمرین و تمرین دارند؛ در صورتی که تصویر، این گونه نیست. در فیلمی دیده می شوید و پیشنهادهای بازی بسیاری ممکن است به شما بشود. در کل به نظرم هیچ فرقی بین بازیگر تئاتر و سینما وجود ندارد. متأسفانه در ایران دیواری بین بازیگران تئاتر و سینما به وجود آمده و به طور معمول بازیگران تئاتر بازیگران سینما را می گویند و هنر بازیگری را در تئاتر می دانند. متأسفانه دستمزدها هم در تئاتر بسیار ناعادلانه است و بازیگری بعد از سه ماه تمرین در نقش اول، دستمزدی می گیرد که اصلاً قابل قیاس با دستمزدهای سینما نیست و اگر وضع دستمزدهای بازیگران تئاتر نیز بهبود یابد، فکر می کنم این حرف ها هم از بین خواهد رفت و دیوار بین بازیگران تئاتر و سینما فرو خواهد ریخت.

چرا اکثر هنرمندان تا این حد محافظه کار شده اند و جسارت ندارند تا هنر خلق کنند و همه چیز سطحی و دم دستی شده است و به بهای پول حاضر هستند تمام اصول خود را زیر پا بگذارند و تن به هر کار بی ارزشی بدهند؟

به خاطر این که رقابت بسیار زیاد شده و اگر بازیگری به دلیل جسارتش حرفی بزند یا کاری بکند که مثلاً دو سال ممنوع تصویر بشود، دو سال آینده دیگر نمی تواند در این سینمای آشفته و پرشتاب راه خود را باز کند. من خودم هنوز در موقعیتی قرار نگرفته ام که

بررسی بازی های مهم مینا وحید تاکنون در سه شخصیت «مریم» در سریال شهرزاد، «بی تا» در فیلم کفش هایم کوو «میترا» در فیلم دوران عاشقی خلاصه می شود. می توان دریافت که او تلاش می کند تا متفاوت و خوب ظاهر شود و ریزه کاری های شخصیتی پرسوزنازی را که باید بازی کند مد نظر قرار می دهد؛ ولی با وجود فیلم نامه هایی که در سینمای ایران داریم این مهم به راحتی به دست نخواهد آمد و به جز تعداد معدودی می توان گفت که فیلم نامه نویسی در سینمای ایران بسیار یکنواخت شده است و اکثر بازیگران باید خود را امر تکرار کنند؛ اما قضاوت درباره بازیگری مینا وحید هنوز کمی زود است و با ایفای سه نقش نمی توان گفت که او بازیگر خوبی است یا نه؛ ولی می توان دریافت که سعی دارد بازیگر خوبی باشد و جزو ماندگارهای بازیگری ایران شود. همین تلاش برای بهتر شدن و تمرین برای بیان و بدن درست در سینما خودش جای شکر دارد که بازیگری چون او که می تواند به چهره و قد و تیپ خود اکتفا کند، در پی ایفای نقش هایی خاص است و تا همین جای ماجرا و به گفته خودش باید منتظر ماند تا دید او هم می تواند در گرداب سینمای ایران خود را از کلیشه شدن و ظواهر بازیگری برهاند یا مانند اکثر بازیگران فقط شعار می دهد! مینا وحید در کنار بازیگری، دستی هم بر قلم دارد. فیلم نامه نیز می نویسد و نویسندگی را نیز همچون بازیگری دوست دارد. همین امر نوید دهنده آن است که حضورش بر پرده نقره ای خاص تر شود. حضور مینا وحید بر پرده سینما ندای کننده یک بازیگر پرکار و پرمایه است که می توان به آینده او امید بست و منتظر بازی های بسیار بهتری از او بود. بازی هایی که فیلم به فیلم بهتر و ماندگار تر می شود و تاکنون نیز به همین شکل بوده است. گذشته از هنر بازیگری آنچه در سینمای ما روبه افول است، اخلاق و منش هنرمندان است که در بازیگران جوان سینما این مسئله بسیار دیده می شود؛ اما مینا وحید شخصیت بسیار متین و فروتنانه ای دارد. او پیشنهاد جالبی در این گفت و گو ارائه کرد که حرف دل همیشگی من است. با مینا وحید این فرصت خوب پیش آمد که سوال هانیز همان سوال های اصلی گفت و گو باشد؛ اما حالت کوتاه شده و سوالی نداشته باشد؛ به همین دلیل در این مصاحبه سوال هانیز تحلیل گونه است و صرفاً سوال نیست و همین پیشنهاد، گفت و گورا جذاب تر و حرفه ای تر کرده است.



علت این که بازیگر از مسائل خصوصی خود صحبت می کند، این است که مردم حاشیه و مسائل خصوصی بازیگر را دوست دارند و برایشان حاشیه جذاب است.

احوال پرس می کنند و عکاسی هم عکسی بگیرد و در یک قاب باشند، یعنی رابطه ای بین آن دو بوده است؟! واقعاً این مسائل در سینما تأسف بار و زشت است.

چرا برخی از بازیگران در رسانه ها دوست دارند از خلوت خیلی خصوصی خود بگویند و جواب هر سوال خصوصی را بدهند و از این کار نیز گویا خوشحال هستند و به دنبال شهرت کاذب می گردند و جواب سوال های تخصصی سینمایی را نمی دهند؛ به عنوان مثال، اگر بپرسیم کدام متد بازیگری را کار کرده اید جواب درستی نمی گیریم و اکثر آن ها حتی اسم متد بازیگری گرو توفسکی یا میرهولد را هم نشنیده اند! نظر شما در این باره چیست؟

به نظرم خود هنرمند اگر جواب برخی سوال های خیلی خصوصی را ندهد و فقط به آن مجری یا مصاحبه کننده خبره شود بهترین کار را انجام داده است. علت این که بازیگر از مسائل خصوصی خود صحبت می کند، این است که مردم حاشیه و مسائل خصوصی بازیگر را دوست دارند و برایشان حاشیه جذاب است و دلیل این که برخی بازیگران از جواب دادن به سوال های تخصصی شانه خالی می کنند این است که رسانه ها سوال تخصصی اصلاً نمی پرسند یا کم می پرسند و علت دیگرش هم پایین بودن سطح دانش بازیگری است که باید ارتقاء پیدا کند. به خاطر کم سوادی مان است که حاشیه ها در گفت و گوها پررنگ تر هستند و مصاحبه ها اکثراً سبک زندگی شده اند.

به نظر شما چرا برخی نقش های کوتاه و حتی چند دقیقه ای از یک نقش اول پیشتر دیده می شود و ماندگار می ماند؟

نقش زمانی دیده می شود و ماندگار می ماند که هم بازیگر آن را به خوبی ایفا کند و هم کارگردان آن نقش را دوست داشته باشد. در خیلی از فیلم های خارجی می بینیم که بازیگری نقش بسیار کوتاه و چند دقیقه ای دارد؛ ولی آن نقش در ذهن بیننده می ماند. این از همان کارا کترهایی است که کارگردان و بازیگر روی آن کار کرده اند و دوستش دارند.

بازی در تئاتر و سینما، جنگی همیشگی است که گویا،

دور بودن از حاشیه ها در سینما سخت است؛ به خصوص در سینمای ایران بسیار سخت تر است. شما بازیگری هستید که تاکنون از حاشیه ها دور بوده اید. سینمای جهان هم حاشیه دارد، هم هنر و هم تجارت؛ ولی گویا سینمای ما فقط شده حاشیه! شما چگونه از شایعه ها و حاشیه ها خود را دور نگه می دارید؟

خیلی تلاش کردم و خیلی هم سخت است. هر چقدر هم که بخواهم این اتفاق نیفتد باز جاهایی یک سری چیزها درباره خود می شنوم که باعث آزدگی خاطر و تأسف است و خود اهالی سینما هستند که این شایعات را درست می کنند. مردم که از خلوت ما خبر ندارند و ما را نمی شناسند. شاید مردم هنر پیشه ها را بشناسند؛ ولی دیگر کارگردان ها، دستیاران، تهیه کنندگان و فیلم برداران را که به طور معمول نمی شناسند. هر کاری در سینما انجام دهی بالاخره یک شایعه ای از آن درست می کنند؛ چون دوست دارند حرف در بیاورند. اگر دو همکار سینمایی در یک نشستی همدیگر را ببینند و



پول بلیط بدهند و یک سینما رفتن و برگشتن با بقیه هزینه‌ها حدود شصت، هفتاد هزار تومان خواهد شد. این هزینه را خانواده متحمل می‌شود تا بتواند ساعتی خوش بگذراند و انتظار ندارد فیلمی معناگرا ببیند، گریه کند، مشکل ببیند و در راه خانه و در منزل نیز فکرش متشنج و چندروزی حالش بد باشد؛ حتی فیلم دوران عاشقی که خود عاشقانه دوستش دارم فیلمی آزاردهنده و تکان‌دهنده است. درام اجتماعی که مورد علاقه من هم هست، بیشتر مخاطبش قشری است که فکر کردن را دوست دارند؛ اما عموم مردم چنین فیلمی را نمی‌پسندند.

هنرمند از نظر شما کیست و چه خصوصیتی دارد؟

به نظر من هنرمند واقعی دیوانه است؛ و گرنه این همه زجر را تحمل نمی‌کرد؛ به عنوان مثال، کیومرث پوراحمد همان هنرمندی است که در این اوضاع بد سینما از چارچوب خودش کوتاه نمی‌آید و فیلمی مثل «گفش‌هایم کو» را می‌سازد که می‌داند فروش بالایی نیز نخواهد داشت و اگر کمی کوتاه بیاید مثل خیلی از کارگردان‌ها فیلم کمدی می‌سازد که ده میلیارد بفروشد؛ ولی به پای هنرش می‌نشیند و می‌جنگد و کوتاه نمی‌آید. همیشه در طول تاریخ با هنر و هنرمند یک دشمنی بوده است؛ باید هنرمند یک دیوانگی داشته باشد که از همه چیزش برای هنرش بگذرد و تمام این مصائب را تحمل کند. خیلی‌ها سینما، کار اقتصادی‌شان است و تعداد اندکی از هنرمندان سینما برای‌شان هنر است.



من در سینما نه با کسی بد هستم و نه با کسی خیلی صمیمی. پشت سر کسی حرف نمی‌زنم و دوست ندارم کسی هم پشت سرم حرفی بزند.

چرا حاشیه‌ها در سینما بیش از هنر و خود فیلم‌ها برای مردم، مسئولین و حتی خود اهالی سینما مهم‌تر است؟

من در سینما نه با کسی بد هستم و نه با کسی خیلی صمیمی. پشت سر کسی حرف نمی‌زنم و دوست ندارم کسی هم پشت سرم حرفی بزند. متأسفانه مهم‌ترین مسئله در سینما این است که چه کسی با چه کسی است یا چه کسی طلاق گرفته یا ازدواج مجدد کرده است. اولین پرسش در بین مردم و اهالی سینما این است که کدام بازیگر با چه کسی است! امیدوارم اهالی سینما با هوشمندی این حاشیه‌ها را از بین

فردا حمایت از فلان شخصیت سیاسی و پس‌فردا طرفدار محیط زیست شدن و غیره. من عاشق حیواناتم؛ ولی در هیچ یک از انجمن‌های حمایت از حیوانات نه عضو می‌شوم و نه حضور می‌یابم. همین‌طور کمک به بچه‌های سرطانی و... به نظر من این کارها باید به‌دور از سروصدا و در خفا باشد. واقعا برخی از کارهای همکارانم بسیار زنده و ناجوانمردانه است؛ به عنوان مثال، در جشن موسسه محک که به کودکان سرطانی کمک می‌کند، شاهد هستم که کودک سرطانی که عاشق فلان بازیگر است و بسیار خوشحال می‌شود که آن هنرمند را از نزدیک ببیند و برایش روحیه بی‌نظیری خواهد بود، آن هنرمند با شیک‌ترین و گران‌ترین اتومبیل، لباس و آرایش مو به این جشن می‌آید! جایی که بچه‌ها مویی ندارند که آرایش کنند و پولی ندارند که هزینه درمان خود را بدهند. آن هنرمند فقط با موبایلش برای صفحه‌های مجازی‌اش فالوور بیشتر جمع می‌کند و عکس می‌گیرد! این هنرمندان برای خودشان به این گونه موسسات می‌روند: نه برای کمک به افرادی که در آنجا هستند و این بسیار خطرناک است. اگر خود باشی و هر کاری را برای دل خود انجام دهی و تمام کمک‌هایت فقط برای کمک کردن باشد نه برای دوربین‌ها و شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها، آن کمک‌ها تاثیر معنوی خود را می‌گذارد و به شکل مثبت حس خوبی را هم برای مردم و آن افراد نیازمند ایجاد می‌کند. اگر هنرمندی خودش باشد و ادا در نیابد، برای همه ماندگار و دلنشین می‌شود.

چرا فیلم‌های سخیف و به عنوان مثال، کمدی و طنز مورد استقبال مردم قرار می‌گیرد و میلیاردی می‌فروشد؛ گویی همه مردم، اهالی سینما و مسئولین فرهنگی کشور، در سرازیری افول هنری قرار گرفته‌اند و سینما فقط زور مالی دارد؛ نه هنر؟

خیلی موافق این صحبت نیستم. شما به دنبال یک آرمان شهر و مدینه فاضله هنری می‌گردید. فیلم‌های سخیفی که شما می‌گویید فیلم‌های طنز و سرگرم‌کننده است که میلیاردها تومان هم می‌فروشد و مردم می‌خواهند خستگی روزانه خود را با بخند از تن به‌در کنند. یک خانواده چهار نفره که قشر متوسط جامعه هم هستند باید چهل هزار تومان

احتیاج به جسارت خاصی داشته باشم. محافظه‌کاری را نمی‌پسندم و تا می‌توانم از حاشیه‌ها دوری می‌کنم. در بحث‌های سیاسی که بین همکارانم زیاد هم هست همواره شرکت نمی‌کنم. اگر من به عنوان بازیگر رسالتی دارم و می‌خواهم حرفی بزنم، باید در بطن سینما باشم تا بتوانم حرفم را بزنم و اگر بخواهم چندسالی به خاطر یک حرف سیاسی یا اجتماعی یا یک اعتراض از سینما دور باشم، دیگر کل داستان از بین خواهد رفت. کار من این است که با هنر خودم در بازیگری یا فیلم‌نامه‌نویسی حرفی را بزنم و رسالتم را انجام دهم؛ اما این دلیل نمی‌شود که محافظه‌کار شوم و از چارچوبی که برای خودم تعیین کرده‌ام کوتاه بیایم؛ چون اگر از چارچوب خودم کوتاه بیایم آن وقت است که دیگر بازیگری و نویسندگی من تاثیر خود را نخواهد داشت. مردم می‌فهمند که چه کسی راست می‌گوید و چه کسی دروغ.

چرا بسیاری از هنرمندان شأن هنر را رعایت نمی‌کنند و اصولاً چارچوبی ندارند و از هر طرف باد بوزد به همان طرف می‌روند؟

متأسفانه حزب بادبودن بسیار زیاد شده و آفت هنر است. امروز حمایت از بچه‌های سرطانی مد است و

به‌نظم همین مسائل است که بازیگری را پیچیده می‌کند.

دوران عاشقی فیلمی است که نقدهای زیادی به آن وارد است؛ به‌خصوص در فیلم‌نامه. به‌عنوان یک بیننده دوران عاشقی را چگونه تحلیل می‌کنید؟

این فیلم لایه‌های زیرین بسیاری دارد؛ به‌عنوان مثال، شخصیت فرهاد اصلانی در داستان، شخصیت بسیار جذاب و پیچیده‌ای است. به‌نظم شخصیت‌هایی که در این فیلم هستند همه پرداخت خوبی دارند و به‌نظر حتی در نوع پوشش این نکات رعایت شده است؛ به‌عنوان مثال، در روند شخصیتی بیتا با بازی لیلا حاتمی می‌بینیم زمانی که از خیانت شوهرش باخبر می‌شود لباس‌هایش و آرایشش تغییر می‌کند.

از بازیگران زن خارجی و کارگردان‌های خارجی کدام یک را می‌پسندید؟

از بازیگران زن، مریل استریپ و کارگردان، وودی آلن و جوزپه تورناتوره.

بهترین و بدترین مسئله در بازیگری از دید شما چیست؟

بدترینش قضاوت‌های عجولانه و سطحی است که حتی می‌تواند فاجعه‌بار باشد. بهترینش هم رنج‌ها و سختی‌های شیرینی است که برای هنر بازیگری و سینما می‌کشیم. در کل سینما یعنی رنج شیرین.



من از اول ورودم به حرفه بازیگری به خودم قول دادم سالی یک‌بار کارگاه بازیگری بروم و ایرادهای خودم را در بازیگری برطرف کنم

مریم به بابک رومی دارد، ناسزاهای بسیار رکیک به من گفتند و هنوز متعجبم که چرا مردم بین نقش و خود بازیگر تفاوت قائل نمی‌شوند! حالا آموختم که نه از دست‌زدن‌ها خوشحال بشوم و نه از انتقادهای تند و زنده ناراحت. می‌ترای دوران عاشقی معصوم‌تر از مریم بود و به‌دنبال عشق می‌گشت و تمام تلاش او برای اثبات عشقش بود. شخصیت می‌ترا بسیار آرام و متین بود؛ ولی خود من شلوغ و پرشور و شور هستم. یک ماه با می‌ترا زندگی و تمرین کردم تا بتوانم می‌ترا را با تمام وجود درک کنم.

چقدر به‌روز بودن، مطالعه و آموختن هنر بازیگری در تمام زمینه‌ها برای تان مهم است؟

من اکنون کلاس‌های خصوصی اصول بازیگری را می‌روم؛ چون معتقدم بازیگر باید هرروز پیشرفت کند. برای بهتر شدن کارم دست به هر تلاشی می‌زنم و با این که می‌توانم در سال، در چند فیلم نقش بازی کنم، ولی باز تأمل و مطالعه خودم را بالاتر می‌برم تا جلوی مثلاً شما، زمانی که از من سوال می‌پرسید یا نقدی می‌کنید با خیال راحت‌تری بنشینم و کارنامه قابل دفاعی داشته باشم. من از اول ورودم به حرفه بازیگری به خودم قول دادم سالی یک‌بار کارگاه بازیگری بروم و ایرادهای خودم را در بازیگری برطرف کنم.

از بین این سه کاراکتر (مریم، بیتا و می‌ترا) کدام را بیشتر دوست دارید و فکر می‌کنید بهتر ایفا شده‌اند؟

نمی‌توانم بگویم کدام را بهتر بازی کرده‌ام؛ ولی می‌توانم بگویم کدام را بیشتر از همه دوست دارم. من می‌ترای فیلم دوران عاشقی را خیلی دوست دارم. با می‌ترا واقعاً زندگی کردم. پرداختی که روی شخصیت می‌ترا توسط علیرضا رئیسیان، کارگردان فیلم صورت گرفت و تمرین‌هایی که برای رسیدن به شخصیت می‌ترا انجام دادم به‌نظر نشان‌دهنده علاقه زیاد من به شخصیت می‌ترا است. وقتی فیلم‌برداری فیلم دوران عاشقی تمام شد، واقعاً برای می‌ترا دل‌تنگ شدم و حتی گریه کردم.

ببرند و تا جایی که می‌شود از این حرف‌ها دوری کنند و به این شایعات دامن نزنند.

چقدر نظر منتقدان برای تان مهم است و از نقدها برای بهبود کار خود استفاده می‌کنید؟

نقد همیشه خوب است و باید وجود داشته باشد و عوامل فیلم باید از نقدها برای بهبود کار خود بهره ببرند؛ ولی برخی از منتقدان به‌صورت بد و زنده برخورد می‌کنند و به جای نقد توهین می‌کنند.

می‌ترا در فیلم دوران عاشقی، بیتا در فیلم کفش‌هایم کو و مریم در سریال شهرزاد، به‌نظر شما هر کدام از این شخصیت‌ها چه تفاوتی با هم دارند و چگونه به آن‌ها نزدیک شدید تا بتوانید آن‌ها را متفاوت از یکدیگر بازی کنید؟

هر کدام از این شخصیت‌ها به‌طور کامل، با دیگری متفاوت است. در فیلم کفش‌هایم کو از نظر چهره کاملاً خودم هستم؛ به این معنی که گویی صورتم را شسته‌ام و جلوی دوربین حاضر شده‌ام، بدون کوچک‌ترین آرایش یا گریم. این نظر کارگردان و حتی خود من بود تا به کاراکتر بیتا نزدیک‌تر شوم؛ مثل توافقی که با حسن فتحی، کارگردان سریال شهرزاد بر سر ایفای نقش مریم داشتم که باید این کاراکتر کمی لوس باشد و مریم را این‌گونه دیده بودیم و با می‌ترا و بیتا بسیار متفاوت بود؛ اما برخی از مخاطبان من را برای بازی در نقش مریم بسیار اذیت کردند و در دنیای مجازی آزارم دادند؛ تا جایی که مدتی صفحه اینستاگرام خود را بسته‌م. علتش هم این بود که مردم به‌خصوص خانم‌ها معترض بودند که چرا این نقش منفی را بازی کرده‌ای و در سریال، بابک را به‌راحتی ترک کردی! برای خیانتی که در داستان،



21:27

74%

Instagram

Healthy
Life

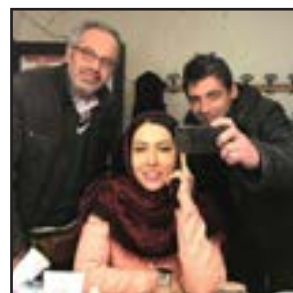
پونه خامن

از هنرمندان چه خبر؟

حمید گودرزی



گودرزی با انتشار این عکس در صفحه اینستاگرام خود نوشت: خوشحالم دوباره با محمدحسین لطیفی کار می‌کنم. این عکس مربوط به سریال پیکسل است که برای شبکه نمایش خانگی در حال تولید است. ابتدا محمود معظمی کارگردانی آن را برعهده داشت، اما جای خود را به محمدحسین لطیفی داد. پیکسل نخستین سریال تعاملی است که بیننده‌ها در روند روایت داستان آن مشارکت دارند. پوریا پورسرخ، حمید گودرزی، لیلا اوتادی، سحرقریشی، کامبیز دیرباز، برزو ارجمند، نرگس محمدی، پرستو صالحی و امید حاجیلی از بازیگران این سریال هستند. این سریال در ژانر معمایی ساخته می‌شود و روایتگر یک اتفاق هولناک است که موجب می‌شود زندگی یک خواننده معروف و پرطرفدار با زندگی دو ستاره سینما گره بخورد.



لیلی اوتادی

اما لیلی اوتادی عکسی متفاوت به انتشار گذاشته است. عکس او در صفحه اینستاگرامش خشونت علیه همه انسان‌ها را محکوم می‌کند. خشونت هر جا باشد بدچیزی است. زن و مرد و کودک و بزرگ نمی‌شناسد. زنی که زندگی‌اش پایمال می‌شود، مردی که غرور و مردانگی‌اش را از دست می‌دهد و کودکی که نادیده گرفته شده و از دل خانواده به جامعه خطرناک‌تر پناه می‌برد، همه و همه سیلی‌هایی هستند که جامعه تاوان آن را در نسل بعد پس خواهد داد.



ماهور الوند

ماهور الوند، دختر سیروس الوند که با نقش آفرینی در فیلم سینمایی دختر به کارگردانی رضا میرکریمی، راه صدساله را یک‌شبه طی کرد، پس از انصراف الناز شاکردوست از بازی در فیلم «ملی و راه‌های ترفه‌اش» به کارگردانی تهمینه میلانی، نقش نخست این فیلم را برعهده گرفت. فیلمبرداری این فیلم تمام شده است و ماهر با انتشار عکسی از خود در آینه گریم خالی این فیلم نوشته است: ملی، دلم برات تنگ میشه. مواظب خودت باش.



بی‌تا سحر خیز

اولین برف پاییزی تهران که این شهر را سفیدپوش کرد، بهانه‌ای بود برای عکس گرفتن در شهری که یک‌دست لباس سفید پوشیده بود. بی‌تا سحر خیز هم این عکس را که به همراه خواهر و شوهر خواهرش در میان برف‌ها ثبت کرده بود، در صفحه اینستاگرامش منتشر ساخت و زیر آن نوشت: با عزیزانم. سحر خیز این روزها بازی در سریال ماه و پلنگ به کارگردانی احمد امینی را برعهده دارد که در آن نقش یک وکیل به نام ملکا تولایی را بازی می‌کند.



یکتا ناصر | فقیهه سلطانی

بارداری هنرمندان زن نیز از آن دسته خبرهای جذاب برای طرفداران شان است. یکتا ناصر، همسر منوچهر هادی عکسی از خود به همراه همسرش در میان برف‌ها منتشر کرده است که

وضعیت بارداری اش را به خوبی نشان می‌دهد. او در سریال عاشقانه به کارگردانی همسرش، نقشی کوتاه و افتخاری بازی کرد. فقیهه سلطانی هم با انتشار یک عکس، خبر بارداری اش را اعلام کرد. همسر سلطانی، جلال امیدیان، بازیکن سابق تیم فوتبال ذوب آهن و سپاهان است.



بهرنگ علوی

سریال «هشتونیم دقیقه» به پایان رسید. بهرننگ علوی از بازیگران اصلی این مجموعه با انتشار این عکس در صفحه شخصی خود به تشکر از خیلی‌ها پرداخته که در بخشی از آن آمده است: خدا را شاکرم که بار دیگر توفیقی دست داد تا موجبات شوق و عزت ما نزد شما عزیزان فراهم آید. خداقوت به عوامل. زحمت کشان پشت دوربین، کارگردان جسور و مدیر خلاقمون آقای شاه حسینی و جناب آقای بهروز مفید، تهیه کننده فهیم و باسواد.



محسن افشانی

خیلی از هنرمندان مان در پیاده روی بزرگ اربعین امسال شرکت داشتند که می‌توان به افسانه بایگان، محسن افشانی، ارسلان قاسمی، محمد سلوکی و... اشاره کرد. افسانه بایگان در این باره گفته است: حال و هوای سفر به کربلا و نجف در قالب تعریف نمی‌گنجد و زبان قاصر از بیان آن است. تا وقتی طلبیده نشوید و پا در این راه نگذارید، متوجه حال و هوای چنین عشقی نمی‌شوید. کربلا یک دنیا و یک بهشت دیگر است.

«سلام بمبئی» قرار بود فیلم سرگرم کننده‌ای باشد که با حضور دو خواننده ایرانی مشهورش یعنی محمدرضا گلزار و بنیامین بهادری در اکران هم کلی سروصدا به پا کند و همین هم شد. فیلم به روز سوم نرسیده میلیاردی شد و توانست رکورد سریع‌ترین فروش فیلم سینمایی در ایران را که پیش از این در اختیار فیلم فروشنده بود، پشت سر بگذارد. این مخاطبان ما هنوز هم سینمای تجاری را به شرط این که قواعدش رعایت شده باشد دوست دارند. همین امسال چند فیلم دیگر مثل آس و پاس و... از سینمای تجاری دست و پا شکسته روی پرده بود که در اکران هم موفق نشد. هر چند منتقدان همچنان نظر خوبی درباره فیلم‌های این چنینی ندارند، اما باید اعتراف کرد که موج سینمای فرهادی هم مخاطب را دلزده کرده است. از هر پنج فیلمی که می‌بینیم چهار فیلم با ارادت به سبک کار اصغر فرهادی ساخته شده‌اند! در واقع سینمای ایران نیاز به تنفسی به نام سلام بمبئی با هنر پیشه‌های محبوب و تفاوت سبک داشت.



از حاشیه‌ها تا اکران چند میلیاردی؛

عاشقانه‌ای به سبک

هندی

عکس: کوروش جوان

در پردیس کوروش برگزار شد و با آمدن محمدرضا گلزار فضای مراسم به کلی تغییر کرد.

محمدرضا گلزار، بازیگر اصلی این فیلم بدون هماهنگی و بدون توجه به حضور عکاسان حاضر در استیج مراسم،



«سلام بمبئی» تنها به سوپر استارش تکیه نکرده و توانسته است باشکوه و درست و استانداردی به مقوله عشق لطیفش توانسته احساسات مخاطب را جریحه دار کند. مخاطب امروز سینما هم می تواند با چنین قصه ای ارتباط تنگاتنگی برقرار کند.

بمبئی «تنها به سوپر استارش تکیه نکرده و توانسته است با شکل درست و استانداردی به مقوله عشق بپردازد. در بیشتر سکانس های فیلم، عشق با نگاه لطیفش توانسته احساسات مخاطب را جریحه دار کند. مخاطب امروز سینما هم می تواند با چنین قصه ای ارتباط تنگاتنگی برقرار کند.

اولین تجربه بازیگری بنیامین بهادری



بنیامین بهادری دومین چهره مشهوری بود که عکس سفرش به هند و خبر بازی در «سلام بمبئی» را منتشر کرد. در واقع او هم مثل محمدرضا گلزار خواننده ای بازیگر شد. نکته جالب تر حضور شایلی محمودی، همسر جدید بنیامین بهادری و بازی او در سلام بمبئی بود. در واقع یکی از جذابیت های دیگر این فیلم حضور بنیامین و همسر جدیدش در سلام بمبئی است. در یکی از سکانس ها که علی و احمد یک موسیقی مشهور و قدیمی ایرانی را در خیابان بازی خوانی می کنند، به یک باره شایلی محمودی آهنگی هندی را وارد آواز آنان می کند و این سکانس به تکه هایی از فیلم «شعله» کات می خورد!

اکران پرسروصدای فیلم سلام بمبئی



فیلم سرانجام به اکران خصوصی رسید؛ آن هم چه اکران پرسروصدایی. پس از حاشیه های فراوان و کنسل شدن بلیت سیصد هزار تومانی اش اکران خصوصی با حضور محمدرضا گلزار و عوامل هندی این فیلم برگزار شد. این مراسم

داستان فیلم



علی (محمدرضا گلزار) پسر جوانی است که در هندوستان به همراه دوستش (بنیامین بهادری) در رشته پزشکی تحصیل می کند. همکلاسی علی، دختر جوانی به نام کاریشما (دیا میرزا) است که یک بار به طور اتفاقی ماشینش سر راه خراب می شود و علی ماشین او را تعمیر می کند و همین مسئله باعث صمیمیت آن ها می شود....

بازیگران:

محمدرضا گلزار
بنیامین بهادری
دیا میرزا
گلشن گروور
بهروز چاهل
شایلی محمودی

عوامل فیلم

تهیه کننده: جواد نوروز بیگی
تهیه کننده هندی: پهلاج نیهالانی
نویسنده و کارگردان: قربان محمدپور
طراح چهره پردازی: کامران خلج
طراح صحنه و لباس: مجید میرفخرایی
مدیر فیلمبرداری: حسن پویا
آهنگساز: دلشاد شیخ
خواننده: سونو نیگام، بنیامین بهادری
عکاس: ایران انتظام

درباره کارگردان



قربان محمدپور متولد سال ۱۳۴۹ در شهر لاهیجان و فارغ التحصیل کارگردانی سینما از دانشکده سینما تئاتر دانشگاه هنر است. محمدپور پیش از آن که فعالیتش را به عنوان کارگردان آغاز کند، فیلم نامه های «خروس جنگی» و «داماد خجالتی» را نوشته بود. آخرین اثر او در مقام کارگردان فیلم «آنچه مردان درباره زنان نمی دانند» بود که محصول سال ۱۳۹۲ است. «سلام بمبئی» چهارمین ساخته قربان محمدپور محسوب می شود.

سلام دوباره محمدرضا گلزار به سینما



نخستین خبر درباره سلام بمبئی را بازیگر معروف و دوست داشتنی ایران محمدرضا گلزار در اینستاگرامش منتشر کرد. از این فیلم تصاویر زیادی منتشر نمی شد و محمدرضا گلزار یک عکس با متن «اولین روز پروژه سلام بمبئی. به امید اتفاقات خوب» از پشت صحنه این فیلم قرار داد. بعد از این بود که همه کنجکاو شدند تا بدانند داستان چیست. اگر چه شخصیت اول این فیلم محمدرضا گلزار است که بیشتر مخاطبان سینما برای نام او به سینما می روند، اما «سلام

به سالن نمایش فیلم رفت و با برخورد عجیب بادیگارد ها، خبرنگاران و عکاسان به یک سالن دیگر هدایت شدند و عوامل فیلم «سلام بمبئی» برای خودشان در سالن دیگری افتتاحیه برگزار کردند.

رد پای سینمای هند در سلام بمبئی



از آنجا که این فیلم محصول مشترک سینمای ایران و هند است، فیلم ساز هم تلاش کرده تا موقعیت های سینمایی بالیوود را در فیلمش بگنجانند. از سوی دیگر در سکانسی، علی به عنوان قهرمان شکست خورده از برادر معشوقه اش کتک می خورد. این سکانس یا سکانس های دیگری که در بالا گفته شد یادآور سینمای هند است، مشخصه هایی مانند درون پردازی شخصیت ها و دارا و ندار بودن، که اغلب در فیلم های هندی قهرمان مرد عاشق پیشه، ندار است و عاشق یک دختر پولدار می شود. مناسبات استفاده شده در «سلام بمبئی» برگرفته از سینمای هند است.

دیا میرزا از عشقش به حافظ می گوید

که پدر من در سال ۱۹۷۰ سفری از آلمان به هند داشت و در همان زمان در کشور ایران نمایشگاهی از آثار هنری خود برگزار کرد. من با داستان ها و اتفاقاتی که پدرم از ایران تعریف می کرد با ایران آشنا شدم و یک احساس شخصی خوب به این کشور در من شکل گرفت. تمام افراد گروه خیلی محترم و حرفه ای بودند و من دوستانی برای مدت طولانی پیدا کردم.

ارزش زیادی قائل بودیم و تجربه های مان را در اختیار هم می گذاشتیم تا فیلم کامل شود. فیلم های ایرانی ای که دیده بودم فیلم های مجید مجیدی و عباس کیارستمی بود که طبیعتا احترام خیلی خاصی برای فیلم های شان قائل هستم. یک حس انسانی با این فیلم ها برقرار می کنم که این ارتباط فقط ناشی از این فیلم ها نیست، بلکه به خاطر این واقعیت است

کار برای من روز پايانی فیلمبرداری بود، زمانی که تمام گروه از ایران و هند به یکدیگر خیلی علاقه مند شده بودند و احساسی صمیمی و قلبی میان آن ها به وجود آمده بود؛ به گونه ای که همه از پایان فیلمبرداری ناراحت بودند. وقتی تمام گروه با هم جمع شدند تا عکس یادگاری بگیرند، این لحظه برایم خیلی ارزشمند بود. آن را به خاطر می سپارم. ما گروهی بودیم که برای هم

دیا میرزا، بازیگر هندی فیلم «سلام بمبئی» درباره تجربه بازی در یک فیلم ایرانی و خاطراتش از «سلام بمبئی» می گوید: تنها نقطه مشترکی که با شخصیت این فیلم داشتم عشق و علاقه ام به شعرهای حافظ بود. با این حال دوست دارم دوباره با سینمای ایران همکاری کنم. محبتی که از طرف مردم ایران حتی قبل از اکران فیلم به من رسید، خیلی فوق العاده بود. خاطره انگیزترین روز

گفت‌وگویی کوتاه با محمدرضا گلزار به‌بهانه
اکران «سلام بمبئی»:

وظیفه سینما سرگرم کردن مردم است

«سال ۹۵ را با اتفاق مهمی در سینما به پایان می‌رسانید. «سلام بمبئی» اتفاق خوبی است؟»

به هر حال اولین پروژه اینترنت‌شنال مشترک ما است؛ یعنی زمانی، یک سری از عزیزان ما در کشورهای دیگر و هالیوود کار می‌کنند؛ مثل آقای پیمان معادی و محصول برای آن کشور است؛ اما «سلام بمبئی» که تحت نظارت وزارت ارشاد ما است و شخص آقای ایوبی از آن حمایت می‌کنند، فیلم خوبی شده است.

Healthy Life
حمیدفرمانی

من بر این باورم
که وظیفه اصلی
سینما، سرگرمی
و سرگرمی‌سازی
است؛ اما متأسفانه
فیلم‌نامه‌هایی که
الان موجود است
همه در راستای
سینمای اجتماعی و
مدل فیلم‌های آقای
فرهادی است

«نظر تان درباره فیلم‌های هندی و بالیوود چیست؟»

فیلم هندی در بهترین حالت آن، باز هم فیلم هندی است؛ اما برای ما این همکاری تجربه و اتفاق مثبتی است؛ چون بالیوود از بزرگ‌ترین قطب‌های صنعت سینمای جهان است. من در این فیلم نقش یک دانشجوی ترم آخر تخصص پزشکی را بازی می‌کنم و شاگرد اول دانشگاه هستم؛ تاحدی که وقتی استاد نیست من به جای ایشان درس می‌دهم.

«وظیفه اصلی سینما از نظر محمدرضا گلزار چیست؟»

من بر این باورم که وظیفه اصلی سینما، سرگرمی و سرگرمی‌سازی است؛ اما متأسفانه فیلم‌نامه‌هایی که الان موجود است همه در راستای سینمای اجتماعی و مدل فیلم‌های آقای فرهادی است. همه می‌خواهند «جدایی نادر از سیمین» بسازند و اسکار بگیرند.

«امسال در عرصه تبلیغات هم اتفاق مهمی را رقم زدید. سفیر برند جهانی هاپ شدید. فکر می‌کنم صادقانه افتخار ملی برای ما بود.»

در هاپ اینترنت‌شنال خانم کیم کارداشیان، خانم کندیس که مدل و یکتوریا سکریت هستند و آقای صاحب‌کار که راننده فرمول وان هستند و من برای هاپ جهانی تبلیغات می‌کنیم.

«قوانین سخت و خاص خودشان را هم دارند. از بین چند نفر انتخاب شدید؟»

حتما از بین گروه زیادی انتخاب شدم؛ چون می‌دانم اگر بخواهی این اتفاق بیفتد باید مولتی‌تالنت باشی و حالا نمی‌گویم من حتما بدم یا قصدم از خودم تعریف کردن نیست؛ اما یک‌بعدی کار کنی این اتفاق برایت نمی‌افتد. با برند خوب «جی یو ام» نیز همکاری می‌کنم و مدل این برند معتبر هستیم که البته قبول‌شان دارم و شما روی بیلبوردها می‌بینید.

«شما و هم‌نسل‌های تان خیلی تلاش کردید تا به جایگاهی رسیده‌اید. فکر می‌کنید فقط همین تلاش فردی برای ستاره شدن لازم است یا بخشی از آن هم خروجی خود سینما است؟»

تنها تلاش فردی که نیست، شانس هم هست. من تیمی را همراه خودم دارم که همیشه در این سال‌ها با من بوده‌اند. ما تیمی تصمیم می‌گیریم؛ ولی چون من جلوی اتفاق هستم شما فقط من را می‌بینید. شاید خیلی از تصمیمات درست را این عزیزان برای من گرفته‌اند؛ البته شانس هم همراهی کرده است. این را هم توضیح بدهم که من آدم پولداری نبودم؛ یعنی این‌طور نیست که فکر کنید رضا گلزار پول داشته و ما هم اگر پول داشتیم حتما گلزار می‌شدیم. نه، این‌طور نیست. از همان ابتدا خرج چندین خانواده را بر اساس بضاعت مالی‌ام پرداخت کرده‌ام.

«از اول روی پای خودتان بوده‌اید؟»

بله، من از صفر شروع کردم. من در رستوران کار می‌کردم و با کمال افتخار هم این را می‌گویم و امیدوارم به عزیزی که در رستوران کار می‌کنند، توهین نباشد. آن کار هم شریف و محترم و خوب است؛ تنها می‌خواهم بگویم من آدم پولداری نبودم و الان هم نیستم.

حملة فارس به «سلام بمبئی»

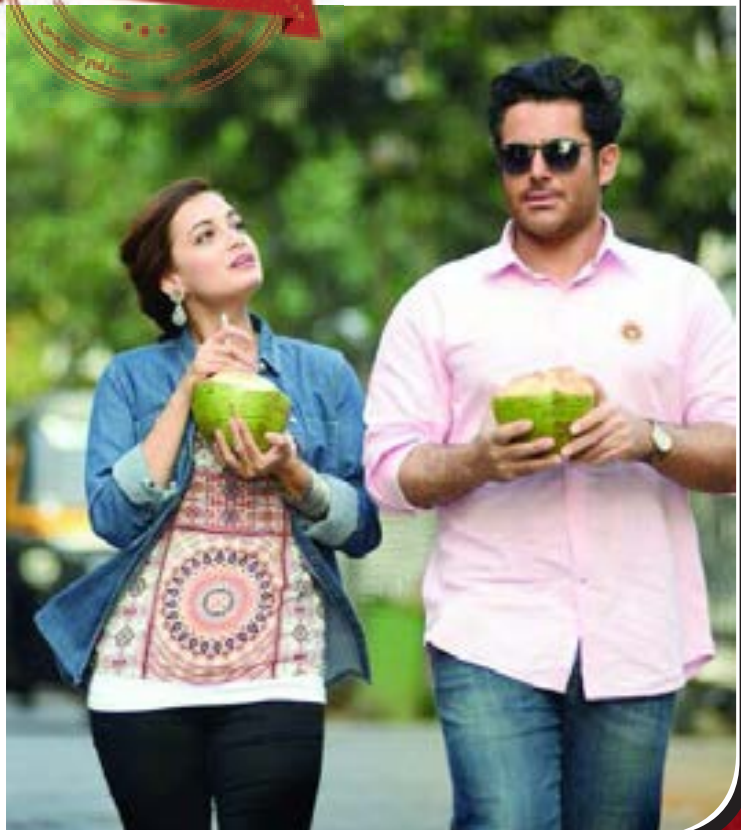
در اولین روزهای اکران خبرگزاری فارس در یادداشتی تند درباره فیلم «سلام بمبئی» نوشت: بهتر است مدیران مجوزدهنده به این فیلم در یکی از سالن‌های نمایش دهنده فیلم حاضر شوند تا ببینند بعد از صحنه‌های عاشقانه و رقص در سالن سینما چه هیجانی به مخاطب القاء می‌شود؛ به گونه‌ای که چراغ‌های داخل سالن روشن می‌شود. سینمای هند با آواز پس از انقلاب جایی در سینما و تلویزیون ما نداشت و اکثر فیلم‌های هندی که از شبکه‌های مختلف تلویزیون پخش می‌شد با ممیزی بخش‌های رقص و آواز تنها به نمایش صحنه‌های درام و ماجراجویانه اثر توجه داشتند. با نمایش فیلم «سلام بمبئی» پس از سی‌وهشت سال از پیروزی انقلاب در سینماها، بار دیگر شاهد فیلم‌فارسی از جنس رقص و کاباره‌ای آن هستیم و با ارائه گسترده سینما به این اثر شاهد عقب‌گرد سینما و علاقه به فیلم‌فارسی هستیم!

نسخه هندی چند پلان بیشتر دارد

مدت زمان هر دو نسخه ایرانی و هندی «سلام بمبئی» به یک اندازه است؛ فقط نسخه هند چند پلان تصویری بیشتری دارد. هر دو نسخه موسیقی دارد؛ اما رقص و آواز در نسخه هند کمی بیشتر است.

اکران در اروپا، آمریکا و کانادا

کمپانی موشن پیکچرز، تهیه‌کننده بالیوودی «سلام بمبئی» قرار است این فیلم را در سه‌هزار سینمای هند به نمایش درآورد؛ همچنین قرار است «سلام بمبئی» در پاکستان، بنگلادش، سریلانکا، آمریکا، کانادا، استرالیا، انگلستان، آلمان، سوئد، نروژ، دانمارک و هلند اکران شود.





Mohammad Reza Golzar

اما خیلی‌ها فکر می‌کنند از بچگی مرفه بی‌درد بوده‌اید؟

به هیچ عنوان این‌طور نیست. من نه مرفه و پولدار بودم و نه هستم؛ فقط مستقیم به آن بالا، به خدا، وصل هستم. من آن زمان با دوستی، رستورانی را گرفتیم و دوتایی با هم آن را می‌گردانیدیم: یعنی جارو می‌زدیم، ظرف می‌شستیم، غذا درست می‌کردیم، پهن می‌کردیم، جمع می‌کردیم و... این رستوران در شمشک بود و من سال‌های سال آنجا رفتم و آمدم؛ اما از سال ۷۷ که وارد گروه آرین شدم، کارهای جدید باعث شد کمی وضعیت مالی بهتری پیدا بکنم؛ ولی از ابتدا مرفه نبوده‌ام.

فکر می‌کنید چرا همه دوست دارند بگویند شما پولدار هستید؟

من خواهش می‌کنم شما به من بگویید این همه آدم پولدار تو این مملکت هست؟...

اول این‌که شما سرشناس هستید و بعد هم مگر پولدار بودن بد است؟

نه، بحث من این نیست. می‌گویم فرض همین‌طور باشد. خب این همه آدم پولدار است که به حضور در سینما هم علاقه‌مند هستند و خیلی‌های آنان فعالیت‌هایی هم داشته‌اند، اما چرا برای این عزیزان اتفاقی نمی‌افتد. می‌خواهم بگویم اصلاً به پولدار بودن و نبودن نیست. فقط هم درباره بازیگری من این حرف‌ها را نمی‌زنند که گلزار بازی نکند یا چون پولدار بوده بازیگر شده و... الان درباره خوانندگی من هم نظرهایی داده می‌شود: می‌گویند گلزار آهنگ نخواند. اولاً، من آهنگ را برای آن‌هایی که به من لطف دارند و طرفداران خودم، می‌خوانم. پیچ نظر سنجی هم در اینستاگرام راه نینداخته‌ام. این را خطاب به کسانی که دوست ندارند من بخوانم می‌گویم: من خواننده خوبی نیستم. خواهش می‌کنم آهنگ‌های من را گوش ندهید. من با هزینه شخصی کارم را می‌کنم و برای تهیه آهنگ‌هایم تلاش می‌کنم. من آهنگی را باید بخوانم که از بچه پنج، شش ساله تا پیرمرد هشتادساله دوست داشته باشد؛ چون طرفداران من از تمامی گروه‌های سنی هستند: یعنی من باید در نظر بگیرم اگر بچه کم‌سنی آهنگ من را شنید مفهوم بدی به او منتقل نشود. خجالت نکشد و لذت ببرد.

می‌گویند محمدرضا گلزار روزی دوبار یعنی صبح و بعد از ظهر ورزش حرفه‌ای می‌کند. این درست است؟

بله. گاهی اوقات حتی سه بار هم می‌شود. یک دوره‌ای که من زمان بیشتری داشتم صبح‌ها، هوازی کار می‌کردم. ساعت چهار و نه می‌زدم و دو روز در هفته هم شب‌ها بین ساعت نه و ده باز هوازی کار می‌کردم.

زندگی این‌طوری سخت نمی‌شود؟

به هر حال وقتی جزو برنامه و ثابت روزمره‌ات می‌شود دیگر خیلی احساس نمی‌کنی. زمستان‌ها البته برای اسکی بیشتر وقت می‌گذارم.

مرور تاریخ عشق با ترانه علیدوستی

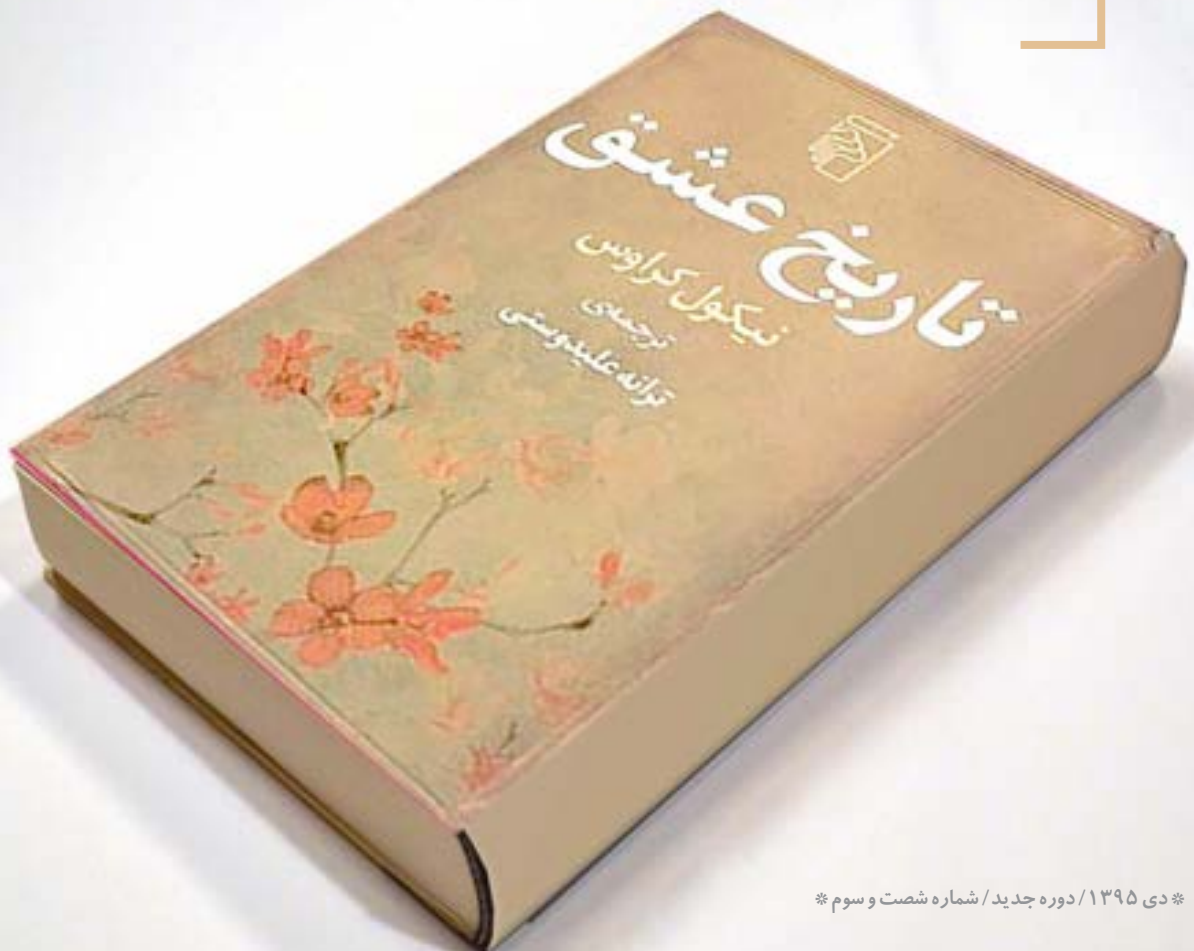
نازنین صادقی: کتاب «تاریخ عشق» به نویسندگی نیکول کراوس و ترجمه ترانه علیدوستی به تازگی توسط نشر مرکز منتشر شده است. این روزها در بازار کتاب نام بازیگران زیادی بر سر زبان‌هاست؛ از شیلا خداداد گرفته تا نیکو کریمی و این بار ترانه علیدوستی. جالب این جاست که این رمان عاشقانه لهستانی «تاریخ عشق» در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های آذر هم قرار گرفته است.

در پشت جلد این کتاب آمده است: «لئوپولد گورسکی مردنش را از ۱۸ اوت ۱۹۲۰ آغاز کرد. وقتی راه رفتن می‌آموخت، مرد. وقتی پای تخته می‌ایستاد، مرد و یک بار هم وقتی سینی بزرگی در دست داشت. وقتی امضای جدیدی تمرین می‌کرد، مرد. وقتی پنجره‌ای را باز می‌کرد. تنها مرد؛ چون خجالت می‌کشید به کسی زنگ بزند یا به یاد آلمان مرد یا وقتی دیگر نخواست یادش را بکند. درواقع، چیز زیادی برای گفتن نیست. او نویسنده بزرگی بود. او عاشق شد. این بود زندگی‌اش.»



علیدوستی که این روزها با چهار میلیون و ۴۰۰ هزار فالوئر یکی از پر مخاطب‌ترین صفحه‌های اینستاگرام را دارد، ضمن اعلام خبر انتشار ترجمه جدیدش نوشته است: «آخر سر فقط وسایلت از تو می‌ماند. شاید برای همین من هرگز نتوانسته‌ام چیزی را دور بریزم. شاید به این خاطر جهان را تلنبار می‌کردم: در این امید که وقتی مردم، جمع تمام چیزهایم نشانه زندگی بزرگ‌تری از آنچه داشتم باشد. رمان تاریخ عشق، نوشته نیکول کراوس و ترجمه من منتشر شد.»

این کتاب به قلم نیکول کراوس، نویسنده آمریکایی در سال ۲۰۰۵ منتشر شده و در سال ۲۰۰۶ در زمره نامزدهای نهایی جایزه ادبی اورنج بوده و در سال ۲۰۰۸ جایزه ادبی ویلیام سارویان را به دست آورده است. این رمان به داستان یک رابطه ناموفق اشاره می‌کند که یک طرف آن نویسنده‌ای ناموفق و آواره جنگی و طرف دیگر آن دختر جوانی است که سرپرستی مادرش را برعهده دارد. ترانه علیدوستی پیش از این نیز ترجمه‌ای از مجموعه داستان «رویای مادرم» نوشته آلیس مونرو را توسط نشر مرکز منتشر کرده بود. او علاوه بر بازیگری به زبان انگلیسی مسلط است و در زمینه ادبیات هم فعالیت دارد و مترجم آثار ادبی است. او جایزه ادبی پروین اعتصامی را در پنجمین دوره برگزاری آن در قسمت ادبیات داستانی با ترجمه «رویای مادرم» تألیف آلیس مونرو کسب کرد. این کتاب در نوزدهمین دوره کتاب فصل نیز، در گروه ادبیات شایسته تقدیر شناخته شد.





فصل دوم

استایل

Style

Healthy Life

..... ■ درمان خانگی پوست
..... ■ بهترین عطرهای زمستانه
..... ■ رنگ آرامش در دکوراسیون

Style

درمان خانگی پوست

Healthy Life

زیبایی سالم

بهترین متخصصان پوست دنیا، از موثرترین روش‌های مراقبت از پوست پرده برداشته‌اند تا یک‌بار برای همیشه زیبا شوید و زیبا بمانید. پهنانه‌تراشی‌های همیشگی ما دلیل خوبی برای مراقبت نکردن از سروشکل مان نیست؛ آن هم درباره عضو حساس و مهمی مانند پوست که در صد بالایی از زیبایی و جوانی ما به آن وابسته است. نکات ریز اما ضروری که تا امروز از کنار آن‌ها ساده می‌گذشتید، تبدیل به اتفاق‌های بزرگی می‌شوند که جبران کردنش به این سادگی‌ها نیست. در پی‌ری، چین و چروک‌هایی که هر روز به تعداد آن‌ها افزوده می‌شود نتیجه عادت‌های بد ما در روش مراقبتی مان است. نکات زیر را تا تبدیل شدن به عادت، روزی چندبار بلندبلند برای خودتان بخوانید.



03



02



01

اول تست کنید، بعد مصرف

اگر قرار است از یک محصول جدید استفاده کنید، همیشه و همیشه قبل از استفاده، آزمونی کوچک (مثلاً روی قسمت کوچکی از پوست پشت گوش) انجام دهید. حداقل ۲۴ ساعت برای مشاهده علائم سوزش، قرمزی یا دیگر مشکلات پوستی صبر کنید. اگر پوست شما خیلی حساس است، این آزمون را روی پوست ساعدتان تکرار کنید. اگر مشکلی نبود می‌توانید با فراغ خاطر از محصول استفاده کنید. محصولات غیر آلرژی‌زا مخصوص پوست لزوماً بهترین انتخاب شما نیستند. از آنجایی که هیچ استاندارد بر کلمه غیر آلرژی‌زا وجود ندارد، محصولاتی که این ادعا را دارند، همیشه برای پوست‌های حساس مناسب نیستند؛ پس این مواد را کور کورانه نخرید.

روزی دوبار مرطوب کننده مصرف کنید

در قدم دوم باید مرتب از مرطوب کننده استفاده کنید. پوست حساس شما بیشتر از هر کسی در معرض عوامل محرک و آسیب‌رسان قرار دارد؛ پس مراقبت از آن از نان شب برای‌تان واجب‌تر است. برای این کار با مرطوب نگه داشتن پوست‌تان از آن در مقابل از دست دادن آب و تأثیرات عوامل بیرونی مانند گرما، سرما، آلودگی و باد، زرهی امن و محکم بسازید. صبح‌ها بعد از بیدار شدن و شب‌ها هر شب پیش از خوابیدن با مرطوب کننده ضمن از بین بردن خشکی و در پی آن چین و چروک‌ها، جاکش کردن سموم محیطی را به حداقل برسانید.

اول سراغ متخصص پوست بروید

برای شروع، داشتن یک متخصص پوست بسیار به نفع شماست. به این ترتیب می‌توانید یک برنامه درمانی قابل اطمینان که به طور خاص برای شما طراحی شده است، داشته باشید. معاینه منظم به متخصص پوست‌تان کمک می‌کند تا تغییرات پوست شما را پیگیری کند؛ پس برنامه‌تان می‌تواند مثل پوست‌تان تغییر کند. دانستن نیازهای منطبق با جنس پوست‌تان (ترکیبی، حساس، خشک، چرب) نیمی از مشکلات شما را حل می‌کند؛ چراکه هر نوع پوست نیاز به انواع متفاوتی از مواد پاک‌کننده، سرم، مرطوب کننده و درمان دارد؛ پس با پرسیدن نیازهای اساسی از متخصص پوست‌تان چند سوال آزمون و خطا برای خودتان کنار بگذارید تا بدانید چه محصولاتی برای شما مناسب است.

حتماً ضد آفتاب بزنید

هیچ چیز مانند نور خورشید پوست را تخریب و در نهایت پیر نمی‌کند. برای زیبا و سالم نگه داشتن پوست‌تان، هر روز ضد آفتاب SPF۴۰ زیر پایه آرایش خود استفاده کنید. باور کنید کرم پودرهایی که مصرف می‌کنید به تنهایی قادر به محافظت از پوست شما در مقابل آفتاب نیستند. پس همیشه پیش از هر کاری روی صورت‌تان از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. پوست‌های تحریک پذیر اغلب به نور خورشید فوق العاده حساس هستند؛ به همین خاطر حفاظت از بافت ظریف آن در مقابل اشعه‌های تشدید کننده با کرم‌های ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر توصیه می‌شود.



ماساژ درمانی

اگر به دنبال درمانی برای تمامی مشکلات پوست تان هستید، فیشیال کار شگفتی در بازگرداندن اکسیژن و رطوبت رسانی به پوست انجام می دهد؛ چرا که پوست با آلودگی، تغییرات هورمونی و بالا رفتن سن آسیب پذیر می شود و نیاز به مراقبت های خاص به اصطلاح فیشیال (پاک سازی، ماساژ، ویتامینه کردن پوست، اکسیژن رسانی و جوان سازی و لیفتینگ از طریق ماساژهای مخصوص) دارد؛ پس گاهی برای خود وقت بگذارید و حداقل یک بار در ماه از این روش به پوست تان زندگی ببخشید. پوست شما زمانی پذیرای محصولات متفاوت است که آن ها را با لمس نرم و حرکات دایره ای استفاده کنید؛ البته روش های خانگی فیشیال هم وجود دارد که می توانید آن را در منزل به طور مرتب انجام دهید.

بدون پاک سازی نخواهید

پوست شما همیشه باید تمیز و مرطوب باشد؛ بنابراین منافذ را با شستن دوبار در روز باز و سطح پوست را تمیز نگه دارید (بیشتر از این می تواند برای پوست های حساس زیاد باشد). پاک کننده ای را انتخاب کنید که برای پوست های حساس فرموله شده؛ اما نه این قدر ملایم که برای پاک کردن آرایش یا آلودگی باقی مانده به مالش های سخت نیاز داشته باشید. فراموش نکنید که بعد از شست و شو یا استفاده از پاک کننده ها پوست تان را سریع مرطوب کنید.

اگر عادت به آرایش دارید، بخوانید

این که پوست شما حساس است به این معنا نیست که باید بدون آرایش باشید. آرایش کنید؛ اما این چهار راهنمایی را همیشه دنبال کنید: ۱. از مواد معدنی پودری (که اکثر مواد نگهدارنده و رنگ ندارند) یا از مواد پایه سیلیکون استفاده کنید تا احتمال حساسیت و سوزش را کاهش دهید؛ ۲. از ریمل مژه و ابروی ضد آب استفاده نکنید؛ چون برای حذف آن مواد پاک کننده خشن مورد نیاز است؛ ۳. از خط چشمم فرم مدادی استفاده کنید؛ نه مایع؛ چون دومی اغلب شامل لاتکس بوده و ممکن است باعث واکنش هایی روی پوست تان شود؛ ۴. لوازم آرایشی قدیمی را بیرون بریزید؛ چون می توانند در طول زمان آلوده شوند و از همه مهم تر تمیز کردن مرتب برس خود را فراموش نکنید.

سرم های آب رسان را فراموش نکنید

باید از دهه ۲۰ زندگی تان دنبال محصولات ضد پیری باشید. درست از همان زمان، همان لحظه ای که فکر می کنید پوست تان زیبا نیست، وقت اقدامات پیشگیرانه است. اگر تا به امروز سرمی برای مراقبت از پوست خود انتخاب نکرده اید، به طور جدی چیزی را از دست نداده اید؛ اما می توانید مطمئن باشید که دوز بالایی از مواد و عوامل فعال پیر کننده پوست به سرعت برق و باد جذب پوست تان می شوند. استفاده از سرم هایی با قدرت ضد پیری، آب رسان و روشن کننده تمام نیازهای پوست تان را برطرف خواهند کرد؛ البته فراموش نکنید که باید محصولاتی را بخرید که برای نوع پوست شما باشد.



هر محصولی را مصرف نکنید

پوست عضوی آسیب‌پذیر است؛ پس آن را در انواع و اقسام مواد و رنگ و آرایش غرق نکنید. همه چیز که واقعا برای مراقبت از پوست‌تان نیاز دارید، یک پاک‌کننده، مرطوب‌کننده و کرم ضد آفتاب است؛ پس به یاد داشته باشید هر چه فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصولاتی که برای پوست‌تان استفاده می‌کنید، کمتر باشد، بهتر است. آکادمی درماتولوژی آمریکا توصیه می‌کند برای پوست‌های حساس از محصولات با کمتر از ده ماده تشکیل‌دهنده استفاده شود؛ چراکه هر چه فرمول محصول پیچیده‌تر باشد، احتمال تحریک بیشتر است؛ پس با خواندن برچسب و توضیحات کامل آن‌ها خود را مجهز کنید.



ویتامین درمانی کنید

متأسفانه تمام سیمی که از طریق سیگار، کافئین یا آلودگی محیط دریافت می‌کنید، در پوست‌تان نمایان می‌شود. بهترین راهکار این است که استفاده از این محصولات را تا حد امکان کاهش دهید. در تغذیه خود استفاده از ویتامین C و رتینول را ضروری بدانید. ویتامین C آنتی‌اکسیدان دارد و تولید کلاژن را افزایش می‌دهد. رتینول چین و چروک صورت را صاف می‌کند. هر دو محصول را از طریق تغذیه یا استفاده از کرم و سرم‌های مخصوص وارد برنامه خود کنید تا پوست‌تان زیبا به نظر برسد.

خواب و استراحت مناسب

داشته باشید

کم‌خوابی موجب استرس و بدتر شدن تمام ناراحتی‌های پوستی از جمله آکنه و اگزما می‌شود. خواب، زمانی است که بدن آسیب‌های وارده را ترمیم می‌کند و خراب کردن این فرآیند موجب کندشدن برگشت سلولی می‌شود و رسیدن خون به پوست را کاهش می‌دهد؛ در نتیجه پوست‌تان خراب می‌شود.

بهترین ماسک‌های صورت

برای استفاده از هر ماسکی ابتدا باید پوست صورت تان را با صابونی مناسب صورت بشویید و پس از خشک شدن ماسک را روی پوست تان قرار دهید تا قدرت جذب آن به بالاترین حد ممکن برسد. در اینجا چند ماسک گیاهی به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید آن‌ها را در خانه تهیه و استفاده کنید. هر یک از آن‌ها می‌توانند تأثیری فوق‌العاده بر پوست شما داشته باشند. ماسک‌های خانگی که با استفاده از مواد درون یخچال یا موجود در آشپزخانه خود تان ساخته می‌شوند می‌توانند بهترین راه حل برای سفید کردن طبیعی پوست به شمار آیند.

صورت خود بزیند تا پوست شما را در مقابل آفتاب بیمه کند؛ همچنین می‌توانید این ماسک را پس از بازگشت به خانه روی پوست تان قرار دهید تا از مضرات اشعه‌ها در امان باشید.

چوب صندل، زردچوبه و شیر

پودر چوب صندل را با کمی زردچوبه و شیر مخلوط کنید تا خمیری غلیظ به دست آید. آن را به مدت چند دقیقه روی پوست تان بگذارید تا پوستی زیبا و درخشان داشته باشید.



خامه و عسل

این ترکیب پوست شما را لطیف و درخشان و در فصل سرما از خشکی پوست جلوگیری می‌کند.

شیر تازه، نمک و آب‌لیمو

کمی نمک و آب‌لیمو ترش را به شیر اضافه کنید و محلول به دست آمده را به پوست تان بمالید. این ماسک، پوست تان را تمیز و منافذ آن را باز می‌کند.



عسل و دارچین

یک چهارم پودر دارچین را با سه چهارم عسل مخلوط کنید و آن را از شب تا صبح روی جوش یا جای زخم‌های صورت تان قرار دهید. این تلفیق کمک موثری برای رفع جوش و زخم‌های تان خواهد بود.

صورت قرار دهید. یازده تا پانزده دقیقه صبر کنید؛ سپس صورت تان را بشویید و خشک کنید. سیب‌زمینی مانند آب‌لیمو و شیر به‌طور طبیعی از خاصیت سفیدکنندگی برخوردار است و می‌تواند به عنوان نرم‌کننده و جلادهنده طبیعی پوست عمل کند.

زردچوبه و گوجه‌فرنگی

مواد لازم: چهار قاشق غذاخوری آب گوجه، یک قاشق چای‌خوری زردچوبه.

این مواد را با هم مخلوط کنید تا به شکل خمیر نازکی در آید؛ سپس روی صورت تان بگذارید. ده دقیقه صبر کنید و آن را بشویید و خشک کنید. این ترکیب نه تنها چهره شما را روشن خواهد کرد، بلکه خواص آنتی‌اکسیدانی زردچوبه با علائم سالمندی مانند چروک‌ها و خطوط صورت مقابله می‌کند. گوجه نیز از خاصیت قابضی طبیعی برخوردار است که باکتری‌های جوش‌زا را خواهد کشت.



روغن بادام شیرین

می‌توانید کمی روغن گرم‌شده بادام را روی صورت تان ماساژ دهید تا گردش خون را تحریک کنید و دوباره پوست تان را جوان سازید و هم این که آخر شب یک مشت بادام را در آب، خیس و روز بعد آن را خرد و خمیر کنید. این مخلوط را به مدت ده تا دوازده دقیقه روی پوست تان بگذارید؛ سپس بشویید. در صورت انجام منظم این کار چهره شما روشن خواهد شد. بادام به دلیل داشتن مواد مغذی فراوان برای غذا و آب‌رسانی به پوست گزینه مناسبی است.

آب خیار، گلیسرین و گلاب

ترکیب آب خیار، گلیسرین و گلاب، معجونی فوق‌العاده برای پوست شماسست. هرگاه می‌خواهید زیر آفتاب راه بروید، این ماسک را به



پودر شیر و آب‌لیمو

مواد لازم: دو قاشق غذاخوری پودر شیر خشک، سه تا چهار قاشق غذاخوری آب‌لیمو. این مواد را با هم در یک کاسه مخلوط کنید تا به شکل خمیر در آید. با نوک انگشت آن را روی صورت بمالید و بگذارید به مدت ده تا بیست دقیقه روی صورت بماند؛ سپس بشویید و خشک کنید.



انگور

می‌توانید انگورهای درشت قرمز رنگ را از وسط قاچ کنید و آن‌ها را روی پوست خود قرار دهید یا این که تعدادی انگور را له کنید و پوره انگور را روی پوست تان بگذارید.

بلغور جو و کشک ترش

مواد لازم: نصف فنجان بلغور جو، یک دوم کشک ترش.

بلغور جو را شبانه در آب خیس کنید. صبح روز بعد آن را له و خمیر آن را با کشک ترش مخلوط کنید و به مدت ده تا پانزده دقیقه روی صورت خود بگذارید. استفاده منظم از ترکیب کشک و جو، هم به روشن شدن چهره کمک می‌کند و هم پوست تان را مرطوب کرده و آلودگی‌ها را از بین می‌برد.

خمیر سیب‌زمینی

برای درست کردن این ماسک، یک سیب‌زمینی بردارید و پس از رنده کردن، آن را به نرمی روی

با اینا زمستونو سرمی کنم

زند سالم

امسال

عطر زنانه-مردانه «سی کی وان» از ماجراجویی در جنگل الهام گرفته شد و شیشه سبز این عطر با برگهای نخل تزئین شده است، عطری شاداب کننده و جذاب با رایحه‌ای مرکباتی که هم برای خانم‌ها و هم برای آقایان است و به صورت ادوتویلت در شیشه‌ای ۱۰۰ میلی لیتری به صورت نسخه محدود در دسترس است. نت آغازین: سیب سبز، لیمو موهیتو، زنجبیل سبز، نت میانی: گولوا، تیاره تاهیتی، سرو کوهی. نت پایه: شیر نار گیل، چوب سرو، درخت خزه.

کلوبین کلین

عطر زنانه

«سی ایچ آفریقا» نام محصول جدید «کارولینا هرا» است. این محصول سفری جذاب به قاره آفریقاست و پوشش گیاهی سرسبز کنیا، بیابان بی پایان نیجریه و دریاچه قرمز تانزانیا را تداعی می کند. این عطر زنانه رایحه‌های شرقی و گلی از عصاره‌های پرتقال، بنفشه، دارچین، زنبق، وانیل و عود دارد. عطر زنانه «سی ایچ آفریقا» در اندازه ۱۰۰ میلی لیتر و نسخه «ادوتویلت» تولید شده و با پوششی چرمی و تزئیناتی از آفریقا حس و حال این منطقه را برای شما زنده می کند.

سی ایچ آفریقا

این

عطر لانکوم رایحه‌های اسرارآمیز دارد که در عین حال بیانگر حسی رمانتیک و عشقی عمیق است. عطر زنانه «لانوئی ترزور» رایحه‌های شیرین دارد و شیرینی خود را از ترکیبات وانیل، کارامل، قهوه، لیکور و عصاره‌های شکلاتی می گیرد. این عطر کلاسیک زنانه در خانواده رایحه‌های شرقی وانیلی جای دارد و برای شب‌های سرد انتخاب مناسبی است.

لانوئی ترزور

عطر

زنانه «لیوینگ» از کمپانی شناخته شده لالیک در گروه رایحه‌های گلی، چوبی و مشک دار معرفی شد. عطر زنانه لیوینگ لالیک در ساختار خود از عناصری همچون فلفل سیاه، جوز، دانه تونکا، خس خس، چوب کشمیری و چوب صندل سفید بهره برده و با طراحی هنرمندانه کارشناسان لالیک ساخته شده است. این عطر زنانه تلخ و ملایم است و بیشترین درصد ترکیباتش را زنبق و چوب صندل تشکیل می دهند.

لیوینگ از برند لالیک

سانتال رویال گرلن

عطر زنانه-مردانه «سانتال رویال گرلن» یک عطر لوکس است که به مناسبت افتتاحیه فروشگاه هارودز (فروشگاهی لوکس که برندهای منحصربه‌فرد عطر و ادکلن را ارائه می کند) روانه بازار شد. بطری سیاه براق آن مزین به رنگ‌های طلایی رنگ و روبان سیاه و طلایی، ترکیبات شرقی این عطر را پنهان می کند. در عطر زنانه و مردانه سانتال از چوب صندل، چرم، عود، شکوفه پرتقال، دارچین، گل رز، عنبر و مشک استفاده شده است.

نیناریچی
جدید

اگر دوست دارید طراوت گل و شادابی و نشاط آن، کسالت و غبار را از روی چهره سرد شما بردارد و روزهای سرد را پر از انرژی بگذرانید باید جدیدترین محصول «نیناریچی» را در صدر انتخاب‌های خود قرار دهید. این محصول از مشک و ترکیب شرقی عطر معروف «فرانسس کورک جین» الهام گرفته و از دو جنس عصاره ساخته شده است: یکی متشکل از گل برگ سفید، گل رز و فلفل صورتی که عصاره گل است و دیگری ترکیب گرم و ادویه‌ای با سدر ویرجینی، مشک و عنبر. این عطر به خانم‌های جوان پیشنهاد می‌شود.



سووز دیور

دیور عطر جدید خود با نام «سووز» را به دنیای عطر عرضه کرد، عطری که با الهام از عطر پرفردار اوسوز (۱۹۹۶) ساخته شده است. ترکیب ترنج، فلفل چینی و نوعی عنبر گرانبه‌ای این عطر را جذاب و منحصر به فرد کرده و ماندگاری بالایی به آن بخشیده است. عطر سووز از طبیعت بکر الهام گرفته و تداعی کننده آسمان، صخره‌ها و گرمای سوزان خورشید است. جانی دپ، هنرپیشه معروف هالیوود در تبلیغات این عطر دیده می‌شود و استفاده از این عطر را به آقایان پیشنهاد می‌کند. این ادکلن کلاسیک و ماندگار برای قرارهای رسمی در روزهای سرد پیشنهاد می‌شود.



اگر می‌خواهید یکی از بهترین و خوش‌بوترین عطرها را انتخاب کنید، بی شک سراغ عطر زنانه «Givenchy» (جیوانچی انگه دمون) بروید. این ادو پرفیوم جدید رایحه‌های شیرین و گرم دارد که با ترکیبات هنرمندانه طراحان خود به سرعت یکی از رایحه‌های محبوب چهره‌های مطرح دنیای مد و سینما شد. این عطر با ترکیب رایحه‌های چوب، گل یاس، چرم سفید، مشک، نعناع، وانیل و ماندگاری و پخش به نسبت بالا، نگاه همه را به سرعت به سمت بوی خوش شما برمی‌گرداند. از طرفی شیشه چشم‌نواز و رنگ صورتی ملایم و زیبایی عطر قطعا نمای زیبایی را به میز آرایش شما خواهد داد. پس برای خرید این عطر درنگ نکنید؛ چون این انتخاب تمامی ویژگی‌ها را یک جا در خود جاداده است.



جیوانچی
انگه دمون

پیشنهاد

ویژه زمستانی ما به شما عطر ویژه Bottega Veneta knot است، عطری لوکس و دلفریب از رایحه گل‌ها و مرکبات برای خانم‌های شیک و خوش سلیقه که با خلاقیت تمام این عطر را از هوای روح بخش سواحل ایتالیا الهام گرفته‌اند. این رایحه گرم و آرام بخش، با پیش‌رایحه شکوفه پر تقال، لیمو و کلمانتین نرولی، میان رایحه گل رز سفید، رز صورتی و اسطوخودوس، رایحه پایانی تونکا و مشک از بهترین عطرهایی است که هر خانم امروزی می‌تواند به استفاده طولانی مدت از آن اعتماد کند.

بتگاونتا



«روزا اسپرت» از برند «پرادا لونا»

انتخاب بعدی ماست که در ترکیبات آن زنجبیل ترش و مرکبات همراه با رایحه معطر توت دیده می‌شود. قلب ترکیبات این عطر اسطوخودوس است و در نهایت این ترکیب با وانیل و تونکا پایان می‌یابد. این عطر که رایحه گرم و درعین حال ملایمی دارد، همان گونه که از اسمش پیداست، مناسب جوانان اسپرت پوش و پر جنب و جوش است.

روزا اسپرت



رنگ آرامش در دکوراسیون

شاید شما هم از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید رنگ سال در خانه شما خودنمایی کند. جالب است بدانید براساس تصمیم گیری هایی که کمپانی های رنگ مانند behr انجام داده اند در سال ۲۰۱۷ رنگ های عجیب در مرکز توجه ها هستند. این کمپانی تقسیم بندی رنگ های خود را بر سه اصل تنظیم کرده است: دلگرم کننده، آرامش بخش و راحت. این رنگ ها در واقع همان رنگ های آبی، سبز، خاکستری، زرد و صورتی خودمان هستند؛ اما در طیف هایی خاص. اگر می خواهید زودتر از هر کسی بفهمید در سال ۲۰۱۷ چه رنگ هایی بیشتر در مرکز توجه هستند و مد به حساب می آیند با ما همراه شوید.

آبی گرگ و میشی

استفاده از این طیف آبی در دکوراسیون داخلی نشان داد آبی رنگ غمگینی نیست. با استفاده از طیف رنگ ساحلی در کنار این آبی ذهن به سمت منظره های از اقیانوس و ساحل می رود، ترکیب رنگی فوق العاده که توانسته معنای آبی را تغییر دهد.

آبی - سبز

ترکیب فوق العاده سبز، مشکی و نارنجی آنقدر خوب کنار هم جفت شده اند که جایی برای توضیح بیشتر نگذاشته اند. باید استفاده اش کرد.

زرد آفتابی

لیمویی رنگ کردن یک اتاق ریسک حساب می شود؛ اما با نگاه کردن به رنگ این اتاق حس خوبی پیدا نمی کنید؟ از این رنگ می توانید در فضای اتاق غذاخوری بهره بگیرید.

آبی - سبز روشن

این رنگ آرامش بخش را وقتی با وسایل مشکی و سفید ترکیب می کنید فضایی رویایی را پدید می آورند. از این رنگ های توان برای ایجاد جوی آرام در حمام و روشویی استفاده کرد.



دکوراسیون منزل اصول و قواعد خاصی دارد که بخشی از آن را در ادامه می خوانید:

01 محیط را در هم نچینید

زیادبودن وسایل در اندازه های مختلف، محیط را در هم و نامرتب نشان می دهد. به خصوص درباره کتابخانه که کتاب ها و وسایل دکوری زیادی در آن جامی گیرد، وسایل هم اندازه را یکجا قرار دهید. کتاب های هم سایز، کریستال ها و ظروف مشابه را روی یک طبقه، کنار هم بگذارید. راه دیگر، قرار دادن وسایل متفرقه داخل سبدهای حصیری یا چوبی هم اندازه است.

02 خطای دید و پوشاندن نواقص

با کمک اندازه و تناسب ها، افکت ایجاد کنید؛ به عنوان مثال، با استفاده از پرده های بلند و آویختن آن ها از سقف، ارتفاع را بلندتر نشان دهید و با خطای دید، نقص پنجره های کوچک، اتاق کوچک یا سقف کوتاه را بپوشانید.

03 طرز قرار دادن کوسن ها

هنگام قرار دادن کوسن ها، تناسب را در نظر بگیرید تا بتوانید حالت های مختلفی ایجاد کنید. برای گرم نشان دادن محیط با توجه به ارتفاع مبل از چند کوسن که کنار هم قرار می گیرند، استفاده کنید و برای مرتب و جدید جلوه دادن فضا کافی است یک جفت کوسن بزرگ را گوشه مبل ها بگذارید.

04 نوع قرار دادن بالش ها

قرار دادن کوهی از بالش های بزرگ روی تخت خواب استفاده از آن ها را سخت و حتی غیر ممکن می کند. بهتر است فقط یک جفت بالش را برای خواب در نظر بگیرید. کوسن های کوچک مربع شکل را بعد از آن قرار دهید و در ردیف بعد از یک یا دو کوسن استوانه ای به عنوان تزئین استفاده کنید.

05 پر کردن فضای خالی

از اندازه ها برای ایجاد توازن یک اتاق استفاده کنید. در اتاق های دارای سقف و پنجره های بلند حداقل از یک شیء بلند برای رسیدن به تعادل استفاده کنید؛ به عنوان مثال، می توانید از یک کمد یا تابلوی بلند برای پوشش دیوار استفاده کنید.

06 رنگ و تناسب

رنگ ها نیز تناسب دارند. رنگ های تیره و براق، سنگین و رنگ های مات و خنثی، سبک هستند. تعادل میان رنگ ها در یک اتاق از حس



سنگین یا سبک بودن آن جلوگیری می کند. مبل چرمی قهوه ای با کوسن های رنگ روشن و سبدهای حصیری روشن متناسب است؛ همچنین برای تابلوهای با زمینه روشن، قاب های تیره انتخاب شده است.

07 ارتفاع

با استفاده از ارتفاع، حس بودن در یک فضای کوچک را تغییر دهید. در اتاق خواب کوچک، استفاده از پرده بلند که تقریباً از سقف آویزان شده است، تاج بلند تخت و در اصل ایجاد خطوط عمودی حس بزرگتری به اتاق می دهد.

08 تنوع مقیاس

تنوع مقیاس در یک اتاق دارای اهمیت است؛ اما تفاوت های شدید موفقیت آمیز نیست. یک لامپ خیلی بزرگ بالای میزی کوچک یا یک تابلو و اثر هنری کوچک بالای کاناپه خیلی بزرگ عدم تعادل را به همراه دارد.



09 پیدا کردن اندازه درست

مطمئن شوید اندازه هر مبل برای هدف مورد نظر مناسب است. اگر کاناپه ای بزرگ را برای نشستن چند نفر در نظر گرفته اید، پس میز وسط نیز باید به اندازه کافی بزرگ و بلند باشد تا بتوانید از آن برای سرو و قرار دادن وسایل پذیرایی استفاده کنید.

10 بعد دهید

لایه ها، اتاق را از حالت تخت و مسطح بودن درمی آورند. برای لایه دار کردن، اندازه وسایل را متفاوت انتخاب کنید. از بزرگ به کوچک قرار دادن وسایل، آن ها را منسجم نشان می دهد.



آبی پودری

می خواهید اولین ریسک بزرگ خود در رنگ ها را انجام دهید؟ این طیف از آبی بیشتر در رنگ های تابستانی دیده می شود و مانند تصویر بالا ترکیبش با قهوه ای سوخته بسیار زیبا و دلنشین است.

صورتی خمیری

مانند رنگ رز کوارتز (رنگ سال) این رنگ نیز همه جا استفاده ندارد. این طیف صورتی بسیار زنده است و در اتاقی که از نور طبیعی برخوردار است بسیار زیبا جلوه می کند.



خاکستری معدنی

بهترین راه ایجاد یک تغییر بزرگ چیست؟ اتاق خود را با رنگی غنی مانند خاکستری تیره رنگ آمیزی کنید. در این مورد می بینید که خاکستری چقدر خوب با طیف های مختلف نارنجی ترکیب شده و اتاق خوابی آرامش بخش را پدید آورده اند.

سبز زمینی

این طیف از رنگ سبز به سادگی فضایی آرامش بخش و تابستانی در فضای نشیمن و ناهار خوری خانه ایجاد می کند.

زندگی دلچسب با همنشینی رنگها

در این مقاله سعی شده فضاها را براساس کاربری که در خانه دارند به شرح زیر دسته‌بندی کنیم و ویژگی‌هایی را که در هر کدام از این فضاها بهتر است رعایت کنیم، مطرح نماییم:

Healthy Life

زندگی سالم

اتاق نشیمن

فضایی است برای استراحت، مطالعه، گفت‌وگو، گوش کردن به موسیقی یا تماشای تلویزیون که ما میل نداریم هیچ موردی موجب پریشانی حواس مان شود؛ از این رو وجود هارمونی در این فضا و عدم تضاد رنگی اشیاء پیرامون مان که توجه را به‌سوی خود جلب می‌کنند، اصلی اساسی است؛ ولی می‌توان با استفاده از مکمل‌هایی به زیبایی اتاق نشیمن مان بیفزاییم و با وسایلی چون گلدان، آباژور و گیاهان تزئینی، سایه‌روشن‌های موثری به اتاق بیفزاییم.

اتاق غذاخوری

استفاده از رنگ‌های روشن در این فضا باعث ایجاد نشاط و صمیمیت می‌شود. باید از تنالیت‌های رنگ‌پریده که حس بیماری را القا می‌کنند مانند رنگ سبز و زرد پرهیز شود و در نقاط محدودی مانند رومیزی و دستمال سفره از رنگ‌های تضاد استفاده کرد تا به غذا جلوه بیشتری بدهند.

اتاق خواب

مکانی برای استراحت است که در آن باید از شلوغی و به هم ریختگی رنگی پرهیز کرد. باید به آب‌وهوای منطقه‌ای که در آن ساکنیم نیز توجه داشته باشیم. اگر در مناطق گرمسیری هستیم از رنگ‌های سرد و اگر در مناطق سردسیری هستیم از رنگ‌های گرم استفاده کنیم و بر اساس سلیقه طرفین رنگ‌های متناسب و آرامش‌بخش را انتخاب کنیم. رنگ‌های تیره و تند فضا را سنگین و ناخوشایند می‌کنند.

اتاق بچه‌ها

برای کودکان زیر سیزده سال از رنگ‌های گرم و انرژی‌بخش مانند نارنجی و تنالیت قرمز استفاده شود؛ چراکه روحیه‌ای شاداب و پر جنب‌وجوش را به‌ارمغان می‌آورد و برای سنین بالاتر، رنگ‌های سبز و آبی مناسب‌ترند؛ زیرا سکون و ثبات بیشتری دارند و نور بیشتری را در خود حفظ می‌کنند.

آشپزخانه

فضایی است پرهیاهو و باز دحام و وسایل که هر چه قدر بتوانیم از آن‌ها بکاهیم و به آرامش فضا بیفزاییم، هنر کرده‌ایم. استفاده از رنگ‌های روشن نه تنها نشانگر پاکی همیشگی فضا است، بلکه آلودگی را نیز بهتر نمایان می‌کند؛ ولی حتماً باید با رنگ‌های فرح‌بخشی ادغام شود تا فضا کسالت‌بار نباشد.

سرویس‌های بهداشتی

از آنجایی که همیشه فضای کوچکی را به این مکان‌ها اختصاص می‌دهیم، باید از رنگ‌هایی استفاده کنیم که فضا را دل‌بازتر و به‌علاوه به دلیل کاربری که دارند تمیزتر جلوه دهند؛ مانند رنگ‌های روشنی از خانواده آبی و سبز و حتی سفید و با وسایلی که در آن قرار می‌دهیم ایجاد تضاد کنیم تا جلوه بیشتری داشته باشد؛ برای مثال، ست آینه، حوله و حتی مسواک و صابون را با رنگی تند جلوه‌بخش‌تر کنیم.



فصل سوم

زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

.....
یک خانواده صمیمی باشیم



Life

خصوصیات یک پدر ایده آل

اگر این روزها یکی شما را «بابا» صدا می‌کند یا این که امیدوارید در آینده نزدیک با چنین نامی شما را خطاب کند، این توصیه‌ها را جدی بگیرید. روان‌شناسان می‌گویند پدر ایده آل شبیه کسی است که در ادامه مطلب به شما معرفی می‌کنیم.

Healthy
Life

به همسرش احترام می‌گذارد

محققان هم ادعای قدیمی‌ها را ثابت کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند یکی از بهترین کارهایی که یک پدر می‌تواند برای فرزندش انجام دهد، عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به همسرش است. کودکی که احترام و عشق پدرش به همسر را می‌بیند، با درک عمیق به این که کیست و چه جایگاهی در این جهان دارد، رشد می‌کند و اعتماد به نفس بالایی پیدا می‌کند. چنین فردی در آینده، مردها را به چشم آدم‌هایی قابل احترام می‌بیند و با وارد شدن به رابطه‌ای که روی ستون‌های محکم اعتماد ساخته شده، چرخه تربیت چنین فرزندی را ادامه می‌دهد و به فرزندانش هم عشق همراه با احترام را می‌آموزد. شما با نصیحت کردن نمی‌توانید چیزی را به فرزندتان یاد دهید؛ بلکه تنها با درست زندگی کردن است که می‌توانید به او رفتار درست را آموزش دهید. پس با همین نکته ساده به فرزندتان اعتماد به نفس بیشتری تزریق کنید.

خودپر داز نیست

از قدیم در گوش مردها خوانده‌اند که مرد خوب و موفق، همان کسی است که شبانه‌روز کار می‌کند و هیچ چیز برای رفاه اقتصادی خانواده‌اش کم نمی‌گذارد. مراقب باشید لاقل بعد از آمدن دخترتان به این دنیا، براساس چنین دیدگاهی زندگی نکنید. دختر شما برای رشد بهتر، به شما بیشتر از پول‌تان نیاز دارد؛ نه این که بخواهیم اهمیت رفاه اقتصادی در رشد و پیشرفت را انکار کنیم. نه! اما می‌خواهیم به شما یک اخطار جدی بدهیم. شما با تبدیل شدن به دستگاه خودپردازی که تنها به فکر تامین نیاز مالی فرزندش است، به او آسیب خواهید زد. دختر شما به حضور و حمایت عاطفی‌تان برای رشد کردن نیاز دارد و اگر تنها شیوه محبت کردن‌تان به او، برآورده کردن خواسته‌های مالی‌اش است، باید بدانید که اشتباه بزرگی را مرتکب می‌شوید.

آچار دست دخترش می‌دهد

دخترتان را با کلیشه‌های تاریخ‌گرفته‌ای که وظایف رایج گروه مردانه و زنانه تقسیم می‌کنند، پرورش ندهید. اگر خودتان آچار به‌دست هستید و از تعمیر رادیو تا تعویض روغن خودروی‌تان را در خانه انجام می‌دهید، این کارها را به دخترتان هم آموزش دهید. قرار نیست بعد از یادگرفتن چنین مهارت‌هایی، چیزی از زنانگی فرزند شما کم شود؛ بلکه با آموزش دادن این کارها به او، توانایی‌اش برای راه‌انداختن کارهای خودش را بالا می‌برد و به او یاد می‌دهید که چگونه در موقعیت‌های مختلف خودش را از تنگنا نجات دهد.

می‌گوید ببخشید

تصور بسیاری از ماز پدر، مرد بی‌عیب و نقصی است که همیشه درست می‌گوید و حتی اگر حرفش حسابی و حق نباشد هم کسی نباید از فرمانش سرپیچی کند؛ اما اگر صاحب فرزند شده‌اید، وقت آن رسیده که این تصورات را کنار بگذارید. اگر اشتباهی کرده‌اید و دخترتان را رنجانده‌اید، سر‌تان را بالا بگیرید و با افتخار از او عذرخواهی کنید. به او بگویید که چرا چنین اشتباهی را مرتکب شده‌اید و چقدر از این بابت متأسف هستید.

مطمئن باشید فرزندتان بزرگوارتر از آن است که به‌خاطر چنین اشتباهاتی روی شمار برچسب بزند. اجازه ندهید که نیازتان به مقتدر و قوی دیده‌شدن، از شما پدری پراشتباه بسازد که مهارت ارزشمند عذرخواهی کردن و جبران کردن را به فرزندش یاد نمی‌دهد.

اول پدر است، بعد دوست

حتماً شما هم بارها و بارها شنیده‌اید که برای مراقبت از فرزندتان، باید مثل یک دوست در کنارش باشید. توصیه درستی است؛ اما مراقب باشید با رفاقت افراطی، کار را خراب نکنید. شما قبل از آن که در قامت یک دوست ظاهر شوید، باید برای فرزندتان پدری کنید. باید بتوانید به او نظم، قانون‌مداری و احترام گذاشتن را یاد دهید و درست و غلط را برایش متمایز کنید. وقتی فرزندتان خطای بزرگی کرده، نباید مثل یک دوست برای سرپوش گذاشتن روی اشتباهش با او همدست شوید؛ بلکه باید در عین حمایت کردن از او برای بیرون آمدن از مخمصه، مثل یک پدر قاطع از قوه قهریه‌تان هم استفاده کنید.

به دخترش می‌چسبد

چه کسی گفته که پدر و دختر نباید ارتباط صمیمانه‌ای باهم داشته باشند؟ خواهش می‌کنیم این حرف‌ها را از همین امروز دور بریزید و چند قدم به سمت دخترتان بردارید. شما برای صمیمی شدن با او وقت زیادی ندارید و اگر کار از کار بگذرد و زمان را از دست بدهید، جبران کردن فاصله‌ای که طی سال‌های میان‌تان ایجاد شده، آسان نخواهد بود. از همان روزهای بعد از بدنیامدنش، فرزندتان را مدام در آغوش بگیرید و بخشی از نیازهایش را برآورده کنید. اجازه دهید این پیوند از همان ابتدا میان‌تان ایجاد شود. با بوسیدن و در آغوش گرفتن فرزندتان تمام زندگی‌اش باشید. به خودتان شانس تبدیل شدن به سنگ صبور و نزدیک‌ترین فرد زندگی‌اش را هم بدهید.

با او وقت می‌گذرانند

علاقه مشترک‌تان را کشف کنید و در آن زمینه‌ها باهم وقت بگذرانید. اگر هر دو نفرتان از بدمیتون بازی کردن لذت می‌برید، آخر هفته‌ها در پارک محله‌تان باهم بازی کنید و اگر اهل دوچرخه‌سواری هستید، در فضایی که برای دوچرخه‌سواری امن است، باهم مسابقه دهید. همین خنده‌های بلند از ته دلی که در این زمان‌ها میان‌تان ردوبدل می‌شود، مهرتان را به هم بیشتر می‌کند.

می‌گذارد زندگی‌اش را بکنند

برای این که از دخترتان محافظت کنید، حتماً نباید او را بیست و چهار ساعت زیر نظر بگیرید و آزادی‌اش را محدود کنید. تنها راهی که برای مراقبت از فرزندتان پیش روی شماست، صمیمی شدن با او و جلب اعتمادش است. دختری که از مشکلاتش با پدرش صحبت می‌کند و آن قدر به او اعتماد دارد که به حرف‌هایش عمل کند، کمتر در معرض خطر است. یادتان نرود که دخترتان با کمک شما می‌تواند با جهان مردها آشنا شود و اگر نقش‌تان را خوب بازی کنید، احتمال این که در رابطه‌ای آسیب‌زا گرفتار شود، کمتر می‌شود. گذشته از این، نگذارید خارج شدن از خانه‌ای که برای فرزندتان مثل یک قفس است و فرار کردن از سلطه بی‌منطق شما، تنها دلیل او برای انتخاب همسر باشد. برای این که فرزند موفق‌تری را تربیت کنید، نباید همیشه مثل سایه دنبالش باشید و جلوی شکست خوردن و زمین خوردنش را بگیرید. اگر می‌خواهید دخترتان بیشتر رشد کند و آینده بهتری را برای خودش بسازد، بگذارید گاهی اشتباه کند و زمین بخورد. وقتی اشتباه کرده، اجازه ندهید که سهمش را در این اتفاق نادیده بگیرد و با کنار کشیدن خودش، همه چیز را به گردن شما بیندازد. دخترتان باید بداند که همیشه حامی‌اش هستید؛ اما این را هم باید بداند که مسئولیت زندگی‌اش با خود اوست؛ نه به هیچ کس دیگر.

گوشی‌ش را دارد

شنونده خوب بودن، مهارتی است که هر کسی آن را یاد نگرفته. اگر در رابطه با فرزندتان شما متکلم و وحده‌اید و گوشی برای شنیدن حرف‌های او ندارید، نمی‌توانید ادعای صمیمی بودن با او را داشته باشید. وقتی فرزندتان از مهد کودک، مدرسه یا دانشگاه برمی‌گردد، با او درباره اتفاقاتی که پشت سر گذاشته حرف بزنید. از آرزوهایش بپرسید و بی آن که حرف‌هایش را قضاوت کنید، به فرزندتان گوش دهید. پدری که خوب می‌شنود، نه تنها اعتماد فرزندش را جلب می‌کند، بلکه از مشکلات، رویاها و هراس‌هایش هم باخبر می‌شود و می‌تواند برای باز کردن گره زندگی‌اش راه بهتری پیدا کند.

به موسیقی‌اش گوش می‌کند

برای آن که پدر بهتری باشید، باید به دنیای فرزندتان سرک بکشید و آن را خوب بشناسید. کتاب‌های محبوبش را بخوانید، به موسیقی محبوبش گوش کنید. با او به کنسرت خواننده محبوبش بروید و دوستانش را بشناسید. شما نمی‌توانید کیلومترها دورتر از فرزندتان بایستید و ادعا کنید که خوب می‌شناسیدش؛ پس وارد عمل شوید و گاهی از دریچه‌ای که او به زندگی نگاه می‌کند، دنیا را ببینید. بد نیست گاهی با فرزندتان قرارهای جوان‌پسند بگذارید و از او بخواهید رأس یک ساعت، در کافه‌ای که می‌دانید فضای آن را دوست دارد، حاضر شوید. چنین قرارهایی فرصت خوبی برای شناختن دنیای اوست؛ پس این فرصت را از خود دریغ نکنید.

با دخترش بگویم می‌کند

درست است که شما به عنوان پدر، بسیاری از تصمیم‌های مهم زندگی فرزندتان را لاقل تا مدتی می‌گیرید، اما این که در خانه، قانون‌گذار مطلق باشید و همه چیز فارغ از درست و غلط بودنش، همان‌طور که شما می‌گویید پیش برود، کمکی به جایگاه پدرانه شما نمی‌کند. اجازه دهید فرزندتان گاهی با شما بحث کند و تصمیم‌های‌تان را به چالش بکشد. روی بحث کردن‌هایش برچسب سرپیچی و گستاخی نزنید. فرزندتی که در خانه همیشه «بله قربان گو» است در اجتماع هم نمی‌تواند بالاستدلال کردن و فکر کردن، در برابر تصمیم‌های نادرست ایستادگی کند. بعید است که آرزوی شما، تربیت دختری باشد که همیشه به بالادستی‌هایش چشم می‌گوید؛ حتی اگر مطمئن باشد که اشتباه می‌کنند.

با همسر خود در یک تیم است

برای این که به اقتدار پدرانه شما لطمه‌ای نخورد و شما در نظر فرزندتان فردی ناتوان و پراشتباه دیده نشود، نیازی به بالا بردن صدای‌تان یا مجبور کردن او به گوش کردن به حرف‌های‌تان ندارید. اگر شما و همسرتان باهم یک تیم باشید و هوای همدیگر را داشته باشید، نیمی از مسیر را طی کرده‌اید. وقتی شما و همسرتان مدام برای گرفتن تصمیم‌ها باهم بحث و حرف‌های همدیگر را نقض می‌کنید، فرزندتان برای هیچ کدام‌تان احترامی قائل نمی‌شود. او که همیشه شاهد کشمکش‌های میان شماست، نمی‌تواند به حرف‌های هیچ کدام‌تان اعتماد کند؛ پس روی هیچ یک از شما حساب باز نمی‌کند.



پدری که خوب

می‌شوند،

نه تنها اعتماد

فرزندش

را جلب

می‌کند، بلکه

از مشکلات،

رویاها و

هراس‌هایش

هم‌باخبر

می‌شود و

می‌تواند برای

باز کردن گره

زندگی‌اش راه

بهتری پیدا

کند

ترفندهای ساده برای شاد بودن زوج‌ها!

یک خانواده صمیمی باشیم

مطالعات نشان داده است برای لذت بیشتر از زندگی و شاد زیستن، زوج‌ها نباید رابطه‌شان را با زوج‌های دیگر مقایسه کنند.

از جمله عواملی که زندگی مشترک را شاد و رضایت‌بخش می‌کند حس شوخ‌طبعی، تنوع، اعتماد متقابل، تفاهم، تمرکز بر نکات مثبت زندگی، توجه به خصوصیات خوب طرف مقابل، همیاری، مشورت، احترام و دوست داشتن است. در مقابل، مقایسه رابطه خود با دیگران همه چیز را خراب می‌کند.

رضایت زوج‌ها از یکدیگر به راحتی به دست می‌آید؛ به شرطی که خود را با زوج‌هایی که می‌شناسند مقایسه نکنند. وقتی زوجی یکدیگر را برای ازدواج انتخاب می‌کنند تصور و احساسی خوب به یکدیگر دارند تا زمانی که یکی از آن‌ها در ذهن یا به زبان طرف مقابل با زندگی‌شان را با دیگری مقایسه کند.

63N04

زندگی سالم



با این وجود به شما و همسرتان احترام می‌گذارند. ساخت رابطه قوی و شاد بدون احترام گذاشتن به والدین یکدیگر بسیار سخت است. اگر شریک زندگی شما والدینتان را دوست ندارد، شما باید به او کمک کنید؛ همچنین آموزش دهید که به آن‌ها احترام بگذارد و دوست‌شان داشته باشد. فقط به این دلیل که او آن‌ها را دوست ندارد، شما اجازه ندارید از والدینتان متنفر شوید.

03 ارتباط روزانه با یکدیگر

هنگامی که در یک رابطه طولانی مدت هستید ارتباطات روزانه، فوق‌العاده حیاتی است. هر دو شما باید بیاموزید که به‌طور موثر و به‌صورت روزانه باید با یکدیگر در ارتباط باشید و درباره ناراحتی‌های خود به‌گفت‌وگو بنشینید. شما هرگز نمی‌توانید ذهن یکدیگر را بخوانید؛ پس راه برقراری ارتباط و آگاهی از نیازها «گفت‌وگو» است. صرف‌نظر از این که شاید شما نیز بسیار پرمشغله باشید، اما باید زمان مناسبی را برای برقراری ارتباط قوی با همسرتان در نظر بگیرید.

04 داشتن انتظارات واقع‌بینانه

بسیاری از ارتباطات زوجین با شکست مواجه می‌شود؛ زیرا آن‌ها انتظارات غیرواقعی از یکدیگر دارند. هیچ انسانی کامل نیست. همه ما دارای عیوبی هستیم و گاهی مرتکب اشتباه می‌شویم. شریک زندگی شما هرگز کامل نخواهد شد. هنگامی که شما و شریک زندگی‌تان مرتکب اشتباه می‌شوید، سعی کنید از آن‌ها درس بگیرید و از ایجاد دوباره آن اشتباهات جلوگیری کنید. توقف جست‌وجوی عیوب شریک زندگی‌تان بسیار مهم و ویژه است.



بسیاری از
ارتباطات زوجین
با شکست مواجه
می‌شود؛ زیرا
آن‌ها انتظارات
غیرواقعی از
یکدیگر دارند.
هیچ انسانی
کامل نیست

در این شماره به چند گام موثر و مفید اشاره می‌کنیم که می‌تواند رابطه شما را تبدیل به یک رابطه صمیمی و همیشگی کند.

01 عشق

عشق، کلید روابط شاد و طولانی‌مدت است. گاهی تنها معیار زنان برای ازدواج با مرد، ثروت اوست. آن‌ها بر این باورند که ازدواج با چنین مردی بهتر از تنها بودن است. پس چنین فردی نباید انتظار رابطه موفق با همسرش را داشته باشد. شاید شریک زندگی‌تان را دوست ندارید یا این که او نیز شما را دوست ندارد. تنها تعداد کمی از مردم می‌توانند در روابطی که عاری از عشق است به مدت طولانی زندگی کنند و مطمئناً همیشه ناراضی هستند.

02 احترام به والدین همسرتان

شما همیشه باید به پدر و مادر همسرتان بدون در نظر گرفتن مشکلات، احترام بگذارید؛ حتی اگر آن‌ها شما را دوست نداشته باشند. شاید پدر و مادر شما از انتخاب‌تان راضی نباشند، اما

بهترین روش برای تضمین ازدواج و افزایش شادی، فکر کردن به این موضوع است که چه انتخاب درستی داشته‌اید و تا چه حد از زندگی‌تان رضایت دارید. علاوه بر این، باید تمام تلاش خود را متمرکز بر افزایش شادی و حفظ دستاوردهای خوب و خوشایند زندگی مشترک‌تان کنید. مقایسه خود با دیگران یا زندگی خود با زندگی زوج‌های اطراف، آفتی خانمان‌سوز در زندگی ناشویی است؛ به همین دلیل سعی کنید زندگی و دستاوردهای آن را با روزهای ابتدایی آشنایی‌تان مقایسه و تلاش کنید موفقیت‌های‌تان را بیشتر کنید؛ در ضمن، فراموش نکنید که شما تنها ظاهر زندگی افراد را می‌بینید و هیچ اطلاعاتی راجع به داخل و حقایق آن ندارید؛ پس مقایسه شما بی‌پایه و اساس است. شما باید بیاموزید هنگامی که در یک رابطه عاشقانه حضور دارید از شریک زندگی‌تان، همچنین خانواده‌اش قدر دانی کنید و در مواقعی که او نیازمند کمک است از او حمایت کنید؛ همچنین باید بیاموزید که در صورت نیاز چگونه باید سازش کنید.

05 اعتراف به اشتباه

یکی از دلایلی که بسیاری از زوج‌ها در روابط خود با شکست روبه‌رو می‌شوند این است که اشتباهات خود را نمی‌پذیرند. همان‌طور که در سطور بالا ذکر شد، انسان‌ها کامل نیستند؛ اما بسیاری از ما این نکته را نمی‌پذیریم. سعی نکنید به دنبال یافتن خطاهای کوچک همسرتان باشید. کافی است اگر اشتباهی کرده‌اید اعتراف و سپس عذرخواهی کنید. با این حال شریک زندگی‌تان هم باید اشتباهات خودش را بپذیرد؛ در غیر این صورت قادر به ساخت رابطه طولانی‌مدت نخواهید بود.

06 قدر رابطه خود را بدانید

هر دوی شما باید قدر رابطه خود را بدانید و از شریک زندگی‌تان قدر دانی کنید. نیاز نیست مدام به او بگویید که انسان شگفت‌انگیزی است؛ بلکه فقط کافی است به همسرتان نشان دهید که چقدر دوستش دارید و چقدر قدر دانی زحماتش در رابطه‌تان هستید.

07 لذت بردن از زندگی در کنار یکدیگر

یادگیری لذت بردن از زندگی در کنار یکدیگر بسیار اهمیت دارد. پرورش نگرش مثبت و قدر دانی از یکدیگر بسیار مهم است؛ همچنین هیچ‌گاه اجازه ندهید مشکلات مالی رابطه شما را رو به تباهی ببرد. اگر هر دو شما درباره مسائل مالی با مشکل روبه‌رو هستید، به دنبال یافتن برخی فعالیت‌های رایگان و سرگرم‌کننده باشید. نباید مدام در خانه بنشینید و تلویزیون تماشا کنید؛ بلکه باید از فعالیت‌های دونفره لذت ببرید. این گونه عشق‌تان بیشتر می‌شود و روابط طولانی‌تری خواهید داشت.

08 انجام کارها در کنار همسرتان

شما باید روزانه رابطه خود را تقویت کنید. اگر همسرتان را نادیده بگیرید پس نباید انتظار شکوفایی رابطه‌تان را داشته باشید. شاید شما برنامه‌های مختلفی در زندگی داشته باشید و سرتان خیلی شلوغ باشد. این امکان وجود دارد که شریک زندگی‌تان هم شما را درک می‌کند؛ اما متوجه باشید که با این کارتان می‌توانید رابطه خود را خراب کنید؛ پس زمان بیشتری را در کنار همسرتان بگذرانید و تعدادی از کارهای‌تان را کنار هم انجام دهید. ساخت رابطه‌ای قوی و شاد کار آسانی نیست؛ اما بسیار باارزش است. آیا شریک زندگی‌تان را نادیده نمی‌گیرید و به او توجه می‌کنید؟ احترام و قدر دانی از همسرتان می‌تواند رابطه شما را شاد و همیشگی کند.

یک مهارت مهم؛

اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی

دکتر احمد پدram، متخصص روان‌شناسی بالینی

در مباحث قبلی مهارت‌های زندگی درباره خود آگاهی، لزوم آگاهی از نقاط قوت و ضعف، داشتن تصویری واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها و چگونگی شناخت ارزش‌ها و نیاز و ضرورت آگاهی و شناخت درباره خود سخن گفتیم. درباره مهارت‌های ارتباطی نیز از ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر و جرات‌آبراز وجود حرف زدیم و مهارت‌های گفت‌و شنود و نداشتن انفعال و پرخاشگری را مطرح و بر گوش دادن فعال تاکید کردیم.

در همدلی نیز درباره داشتن علاقه به دیگران و سعی در پذیرش و تحمل و درک شرایط عاطفی دیگران سخن به میان آوردیم و تفاوت همدلی را با هم‌حسی، مطرح و مرزهای آن را مشخص کردیم. در این شماره قصد داریم درباره اهمیت تصمیم‌گیری‌های مهم یا بی‌اهمیت زندگی صحبت کنیم.

Healthy
Life

زندگی سالم



تصمیم‌گیری

باور می‌کنید که هر لحظه در حال تصمیم‌گیری هستیم؟ همین لحظه شاید دودل هستیم و می‌خواهیم تصمیم بگیریم که آیا این مطلب را بخوانیم یا مجله را ورق بزنیم و سراغ صفحه تبلیغات یا عکس یا زندگی هنر پیشه‌ها برویم. در همین دودلی ممکن است فکر کنیم که این مطلب به چه دردی می‌خورد و بهتر است آن را رها کنیم و سراغ کار بهتری برویم. خب این هم خودش یک تصمیم است. اصلاً ممکن است به این فکر بیفتید که مطلب را دنبال کنید و برای تان جالب باشد که به راستی دریابید هر لحظه و واقعا هر لحظه در حال تصمیم‌گیری‌های خرد و کلان هستیم. پس اگر با نگارنده این سطور همراه هستید ببینیم واقعا تصمیم‌گیری چیست؟

تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی است که می‌توان انجام داد و قطعا انتخاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آگاهی از این فرایند فکری به ما کمک می‌کند به روشی سالم‌تر و موثرتر تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم؛ پس بررسی جوانب هر تصمیم و توجه به فواید و ضروریات آن همواره ما را در چالشی با انتخاب‌های گوناگون قرار داده و نشان می‌دهد که فرایند تفکر در این مرحله عالی در حال بررسی است.

وقتی کودکی یاد می‌گیرد به این نکته توجه کند که فواید مسواک‌زدن و زیان مسواک‌زدن چیست، تصمیم‌گیری او راحت‌تر است.

اگر من و فرزندم و همسر من در یابیم که خوردن فست‌فود چه محاسنی و چه مضراتی دارد در تصمیم‌گیری برای خوردن آن یا حداقل در افراط و تفریط، تصمیم‌گیری بهتری خواهیم داشت. وقتی گرفتار انتخاب یک لباس هستیم که طبق مد روز و براساس تبلیغات رنگ‌بهرنگ رسانه‌ها و ماهواره‌ها در معرض دید ما قرار گرفته‌اند،

تصمیم‌گیری بر

مبنای ارزیابی

دقیق موقعیت‌ها

واهدافی است

که به دنبال آن

هستیم. لازم

است اهداف خود

را واقع‌بینانه

و براساس

واقع‌بینی از

توان‌مان انتخاب

کنیم. مسلماً

باید مسئولیت

انتخاب‌های خود

را بر عهده بگیریم

اگر لحظه‌ای به جریان تصمیم‌گیری و ضرورت توجه به نکات مثبت و منفی انتخاب خود فکر کنیم، آن وقت تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. وقتی در حال مسواک‌زدن هستیم و شیر آب دستشویی باز است و ناگهان به یاد می‌آوریم که با بحران آب روبه‌رو هستیم و شیر آب را می‌بندیم و به فکر می‌افتیم که مصرف آب باید با دقت و صرفه‌جویی بیشتری همراه باشد، یک تصمیم انسانی بسیار جدی گرفته‌ایم که شیر آب را می‌بندیم و حتی در چکه کردن آن به فکر چاره‌جویی می‌افتیم.

وقتی فرق زیبایی و مدگرایی را در می‌یابیم و به جای انتخاب یک لباس یا مدل آرایش یا پیرایش به دنبال روش زیباشناسانه‌ای می‌رویم تا لباسی متناسب شأن خود و ارزش‌ها و فرهنگ خانوادگی و ملی خود انتخاب کنیم و از هجوم تبلیغات در رابطه با فلان لباس خود را کنار می‌کشیم و نجات می‌دهیم یک تصمیم جدی گرفته‌ایم. وقتی به عنوان یک خانم آرایش‌مان را مطابق با سلیقه همسرمان انجام می‌دهیم یا به عنوان یک مرد به خواسته‌های همسرمان در آراستگی ظاهر خود توجه می‌کنیم، تصمیم‌گیری مناسبی انجام داده‌ایم.

قطعا همین الان بعضی خوانندگان این مطلب به چالشی با این نوشته‌ها پرداخته و خواسته همسرشان را از خود در خواستی نامعقول می‌پندارند. لیست کردن علل موافقت یا مخالفت با یک درخواست و صحبت کردن درباره آن نیز تصمیمی است که قبلاً در بعضی موارد گرفته‌ایم

یا همین حالا در حال سازمان‌دادن به دلایل خود برای مخالفت با خواسته‌های همسرمان هستیم و می‌خواهیم تصمیم بگیریم مطابق با خواسته او عمل نکنیم و البته قرار است دلایل قوی و منطقی داشته باشیم و به او یا خودمان یادآوری کنیم که باز این هم یک تصمیم‌گیری عاقلانه است.

من نگرانم که گاهی وسوسه لذت‌های آنی و میل به تأییدهای افراطی اجتماعی یا تمایل به همیشه مورد توجه بودن یا بهترین بودن باعث نشود تصمیم‌هایی بگیریم که یک لذت آنی و صوریان آتی داشته باشد. آن وقت که با لذت، شیرینی خامه‌ای را گاز می‌زنیم یا فیش پیتزا را فست‌فود را از صندوق دار می‌گیریم باید مراقب دفعات مصرف پیتزا یا نان خامه‌ای یا مقدار آن باشیم. گاه لذت گاززدن به این دولقمه پراز طعم شیرین و چاشنی‌های دلپذیر ممکن است چنان در بیخ‌وبن دندان ما باشد که تصمیم به خوردن پرشتاب بگیریم تا لذت‌های شیرین عاقبت تلخ را از یاد ما ببرد و تصمیم آن شود که نباید بشود.

حال تصمیم مهم‌تر هم داریم: خرید یک وسیله برقی، خرید یک ماشین، خرید آپارتمان، تصمیم‌گیری برای یک مسافرت داخلی یا خارجی و اصلاً مهاجرت، تصمیم برای بچه‌دار شدن، تصمیم برای فرزند دوم، اصلاً تصمیم برای ازدواج.

مهم است بدانیم تصمیم‌گیری از فعالیت‌های جدی روزانه ما است و لازم است جوانب هر تصمیم را به دقت و البته نه با وسواس بررسی کنیم.

شاید خواندن این نوشته ما را با تصمیم‌گیری‌های قبلی خود روبه‌رو کند و ده‌ها تصمیم درست یا غلط را به یاد بیاوریم که نگران بوده یا نبوده‌ایم و حالا با خواندن این مقاله با دقت و هوشیاری و لذت بیشتر به تصمیم‌گیری بپردازیم. این هم خودش تصمیمی است...!

چرا به وسواس اشاره می‌کنم؟

چون گاهی برای یک تصمیم ساده همچنان در گیرمیل به بهترین بودن و ترس از تأیید نشدن می‌شویم که قادر نیستیم به راحتی یک جفت کفش یا یک روسری یا یک فرش بخریم و همواره نگرانیم که این و آن درباره تصمیم ما چه می‌گویند.

به حتم در خانواده یا فامیل دور و نزدیک هم کسانی را سراغ داریم که گاهی نیم کیلو لپه را هم که خریده‌اند و به خانه آورده‌اند از خرید آن پشیمان می‌شوند و راه درازی را برمی‌گردند تا به مغازه‌دار پس دهند. پس دادن یا عوض کردن کیف و کفش و شلوار و دامن و مانتو هم گاه در آدم‌های وسواسی یا افراد با اعتماد به نفس پایین دیده می‌شود و البته شاید نکته مهم دیگر این باشد که اگر تصمیمی گرفته‌ایم و به اشتباه آن پی‌برده‌ایم دلایل مان منطقی است. تغییر تصمیم غلط و تبدیل آن به تصمیم درست هم خودش یک تصمیم تازه است.

شاید خواندن این نوشته ما را با تصمیم‌گیری‌های قبلی خود روبه‌رو کند و ده‌ها تصمیم درست یا غلط را به یاد بیاوریم که نگران بوده یا نبوده‌ایم و حالا با خواندن این مقاله با دقت و هوشیاری و لذت بیشتر به تصمیم‌گیری بپردازیم. این هم خودش تصمیمی است...!

پس باید یادآور شویم که تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها و اهدافی است که به دنبال آن هستیم. لازم است اهداف خود را واقع‌بینانه و براساس واقع‌بینی از توان‌مان انتخاب کنیم. مسلماً باید مسئولیت انتخاب‌های خود را بر عهده بگیریم و در نهایت همان گونه که گفتیم، تصمیم به تغییر تصمیمی غلط، خود تصمیم درستی است که مبتنی بر شجاعت و خودآگاهی است.

پله پله

تار سیدن به

شادی

Healthy
Life

شبنم اربابیان

تندرستی

به نظر شما تندرستی،
شجاعت، برقراری رابطه
عاشقانه، داشتن هدف

و... در زندگی چگونه
به دست می آید؟ در مقاله
قبل چند روش از روش های
اثبات شده برای رسیدن به

شادی بررسی شد. در این مقاله نیز به
بیان سایر روش های پرآزیم. با خواندن این
مقاله روحیه شما به طور چشمگیری شادتر
خواهد شد. روش های ساده این مقاله از مذهب
گرفته تا علم نوین، همگی برگزیده تئوری های
مهم جهانی هستند.



- 01** از خود سوالات نشاط آور بپرسید: با به کارگیری این روش، به راحتی می توانید ذهن خود را به سمت افکار شادی آور سوق دهید. اگر مرتب سوالات زیر را از خود بپرسید، حتما شاهد تاثیر شگرف آن ها بر زندگی تان خواهید بود: در زندگی از چه چیزهایی لذت می برم؟ چه کارهایی در زندگی من خوب پیش می رود؟ برای انجام چه کارهایی شور و حال دارم؟ در آینده چشم انتظار چه چیزهایی هستم؟ برای گرفتن نتیجه این سوالات را در طول روز از خود بپرسید و روی پاسخ های خوشایند و روحیه بخش خود فکر کنید.
- 02** **خویشتن دار باشید:** یکی از عوامل ضروری برای رسیدن به خوشبختی، خویشتن داری افراد است. افراط در خوراک، مسائل جنسی یا حتی تفکر سبب خواهد شد جسم و حتی روح ما به سمت زوال پیش برود. تمرین در زمینه خویشتن داری سبب می شود دید ما به زندگی تغییر کند و به این حقیقت دست یابیم که روح ما سرور جسم است: نه برده آن. خویشتن داری منجر به پایداری و پایداری نیز رضایت خاطر ما را فراهم می کند. کمی تأمل و زندگی خود را ارزیابی کنید: در چه حیطه هایی قادر نیستید خویشتن داری کنید؟

03 ارزش‌های زندگی خود را تعیین کنید: رویدادهای خاص در زندگی، منجر به شادی یا غمگینی ما نمی‌شوند. نکته مهم این است که واکنش ما به آن پیشامدها چگونه خواهد بود. اگر بتوانیم زندگی خود را طبق ارزش‌ها پیش ببریم، در آن صورت است که می‌توانیم ادعا کنیم، خوشبختیم. اگر قادر به چنین کاری نباشیم، از زندگی خود نیز راضی نخواهیم بود. مشکل اصلی در این جاست که اغلب انسان‌ها این ارزش‌ها را نمی‌شناسند. سعی کنید این تمرین را انجام دهید. پنج مورد زیر را با توجه به اهمیتی که در زندگی شما دارند، به ترتیب اولویت بنویسید: سلامتی، شغل، خانواده، معنویت و زندگی اجتماعی. اکنون از خود پرسید: آیا توانسته‌ام زندگی‌ام را براساس این اولویت‌ها پیش ببرم؟ اگر پاسخ شما منفی است، بنابراین دست به کار شوید و ارزش‌های زندگی‌تان را تعیین کنید. این عمل، بسیار بارز و گامی برای رسیدن به خوشبختی و سعادت است.

04 سپاسگزار باشید: سپاسگزار بودن، یکی از ساده‌ترین و در عین حال قدرتمندترین روش‌ها، برای دستیابی به شادمانی است. «دان سولیوان»، متخصص شناخت استعدادها به این نکته اشاره می‌کند: «انسانی که حس سپاسگزاری در او پرورش یافته است، کمتر دچار احساسات منفی می‌شود.» خوشحالی یا غمگینی بستگی به این نکته دارد که ما چه اندازه روی یک موضوع خاص تمرکز کرده‌ایم. هر روز چند دقیقه در خلوت بنشینید و به موهبت‌های زندگی‌تان بیندیشید و از خدا سپاسگزاری کنید. این عمل، تأثیر شگرفی بر میزان رضایت شما در زندگی خواهد داشت. سپاسگزاری کردن، یکی از مطمئن‌ترین



سپاسگزار بودن، یکی از ساده‌ترین و در عین حال قدرتمندترین روش‌ها، برای دستیابی به شادمانی است.

روش‌هایی است که همواره زندگی را شاد می‌سازد. در زندگی خود از چه چیزهایی می‌توانید سپاسگزار باشید؟

05 نوع تنفس خود را تغییر دهید: نوع تنفس، در موقع عصبانیت یا آرامش بسیار متفاوت است یا به عبارت دیگر طرز تنفس فرد بر حالات روحی او تأثیر فراوانی خواهد گذاشت. تحقیقات نشان داده است، هنگامی که در حالتی بسیار آرام، نفس عمیق بکشیم، به تدریج عصبانیت و آزرده‌گی در ما زایل می‌شود. عمیق نفس کشیدن، انسان را آرام، آسوده و در نهایت شاد می‌کند. در زمان‌های غمگینی یا افسردگی این آزمایش را انجام دهید. آگاهانه نوع تنفس خود را تغییر دهید. عمیق و آهسته تنفس کنید. از بینی نفس بکشید و از دهان هوا را خارج کنید. طی چند دقیقه به وضوح درمی‌یابید که احساسات بد از شما دور شده‌اند.

06 برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید: اغلب انسان‌ها تصویر روشنی از آینده ندارند؛ بنابراین به‌طور معمول در زندگی دچار مشکلات بسیاری می‌شوند. اگر برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید، زندگی‌تان هیجان‌انگیزتر شده و مشکلات نیز قابل تحمل‌تر می‌شوند. برای دستیابی به خوشبختی باید بدانید که در ده سال آینده می‌خواهید به کجا برسید؛ سپس با توجه به آن، هر روز به سوی آن گام بردارید. آن هدف را در ذهن خود بپروانید و کاملاً به آن اعتقاد داشته باشید. دست به اقداماتی بزنید که هر چه سریع‌تر به هدف خود نایل شوید. یک قلم و

کاغذ بردارید و زندگی دلخواه‌تان را در ده سال آینده مجسم کنید: در کجا زندگی می‌کنید؟ شغل‌تان چیست؟ به چه چیزهایی دست یافته‌اید؟ اگر هر روز با امیدواری و پایداری به سوی آینده‌ای که برای خود ترسیم کرده‌اید، گام بردارید، احساس ناامیدی و یأس، تقریباً از بین خواهد رفت.

07 روش تأثیر افرابگیرید: تأثیرات مانند آیین‌های بودایی و کنفوسیوس، یکی از بزرگ‌ترین مکاتب فلسفی دوران باستانی کشور چین محسوب می‌شود. پیروان این مکتب معتقدند، اگر می‌خواهید به شادی واقعی دست یابید، از طبیعت الهام بگیرید؛ به عنوان مثال، آب همواره در اطراف سنگ‌ها در جریان است؛ بنابراین ما نیز باید تلاش کنیم، از کنار مشکلات عبور کنیم؛ نه این‌که خود را در مشکلات زندگی غرق کنیم. هنگامی که یک شیر سیر می‌شود، دست از شکار برمی‌دارد. ما نیز نباید در زندگی بیشتر از نیاز واقعی خود کار و فعالیت کنیم.

08 امگا ۳ را در رژیم غذایی خود بگنجانید: نوع رژیم غذایی، بر حالات روحی انسان تأثیر بسزایی دارد. طبق نظریه «آندره استول» افسردگی به دلیل کمبود چربی‌های امگا ۳ ایجاد می‌شود. او همچنین می‌افزاید: مصرف بیشتر امگا ۳ علائم افسردگی و شیذوفرنی را کاهش و احساس شادی را در فرد افزایش می‌دهد. در ماهی‌های تن و آزاد، دانه‌های کتان، آجیل، روغن گردو و سویا و تخم‌مرغ امگا ۳ موجود است؛ همچنین قرص‌های آن در داروخانه‌ها یافت می‌شود.

دهید؛ تنها کافی است ده دقیقه در روز وقت بگذارید و اندام‌ها و ماهیچه‌های بدن خود را به حالت کشیدگی کامل در آورید. این حالت سبب می‌شود، مسیرهای انرژی در بدن شما باز شود.

11 تظاهر به شادی کنید: تظاهر به شادی کردن یکی از موثرترین روش‌هایی است که منجر به خوشحالی انسان می‌شود. تنها با چند دقیقه نقش بازی کردن متوجه خواهید شد که احساس غمگینی از بین می‌رود. طبق نظریه روان‌شناسان مشهور در زمینه‌های برنامه‌ریزی عصبی کلامی، نوع حرکات بدن بر طرز فکر ما تأثیر خواهد گذاشت. اگر طوری راه بروید که به نظر خوشحال بیاید (قوز نکنید و سرتان را پایین نیندازید...) به‌طور ناخودآگاه شادتر خواهید شد. طبق نظریه «گریندر» و «بندلر» حرکات بدن، احساسات را می‌آفریند. اطمینان داشته باشید که این نظریه شگفت‌انگیز کاملاً حقیقت دارد.

12 به اندازه کافی بخوابید: در جامعه امروزی، بسیاری از ما دچار کمبود خواب هستیم. طبق نظریه «تموتی شارپ»، روان‌درمانگر خواب، کمبود خواب نه تنها جسم را خسته و بی‌حال می‌کند، بلکه بر روحیه نیز تأثیر دارد و تندرستی را افزایش می‌دهد. میزان خواب در افراد، متفاوت است؛ ولی خواب از شش ساعت کمتر، برای جسم و روح انسان مضر است. اغلب افراد، هر شب به هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارند. اگر مشکل خوابیدن دارید، شام را زودتر بخورید. مراقبه یا مدیتیشن کنید یا قبل خواب دوش بگیرید.

09 اهداف مشخصی داشته باشید: مکانیسم مغز ما طوری طراحی شده که به محض ورود هدف در آن، شروع به فعالیت می‌کند. هنگامی که به مغز خود فرمان انجام کاری را می‌دهید، مغز با ایجاد سیستمی، شما را به سمت خواسته خود هدایت می‌کند. طبق نظریه «ایان تریسی» تنها سه درصد انسان‌ها دارای اهداف مشخص هستند و بقیه بدون هدف به زندگی خود ادامه می‌دهند. با این حال راهکار بسیار آسان است. اکنون ده دقیقه وقت بگذارید و بنویسید تمایل دارید در کدام یک از زمینه‌های زیر پیشرفت کنید: سلامت، شغل، مسائل اجتماعی، خانواده، معنویت، تحصیلات و تفریح. سپس پنج هدف مورد علاقه خود را انتخاب کنید و از همین حالا آن‌ها را به مغز خود فرمان دهید تا در دنیای واقعیت، شاهد ظهورشان باشید. با هر گامی که به سوی اهداف خود برمی‌دارید، اعتماد به نفس و خیر و خوشی در زندگی شما مضاعف خواهد شد.

10 انرژی خود را آغاز کنید: استادان یوگادر کشور چین و هند معتقدند که برای شادی روح و جسم، جریان آرام انرژی در درون بدن ضروری است. بدن انسان از مجموعه‌ای از مسیرهای انرژی معروف به «مریدینز» (Meridians) تشکیل شده است. با بسته شدن این مسیرها، فرد احساس بی‌حوصلگی و غمگینی می‌کند. مقصود این نیست که برای ازدیاد انرژی در بدن، مجبور هستید ساعت‌ها در حالتی خاص بنشینید و یک سری حرکات آرام و تکراری را انجام

13 روی خود کار کنید: «هاکسول مالتز»، پیشرو در روان‌شناسی ارتباطات، معتقد است به‌طور معمول رفتار ما بستگی به تصویر ذهنی ما دارد. عامل بسیار مهم در خوشبختی انسان‌ها، تنها ظاهر آن‌ها نیست؛ بلکه تصویری است که آنان در ذهن خود ایجاد می‌کنند؛ برای مثال، اگر تصویر ذهنی‌تان از خود، یک شخص غمگین باشد، بنابراین مغز شما نیز همان را پدید می‌آورد. مالتز معتقد است که قادریم به تدریج تصویر ذهنی خود را تغییر دهیم. شما می‌توانید هر روز چند دقیقه تجسم کنید که فرد خوشحالی هستید. در این حالت، در زندگی به‌طور چشمگیری احساس خوشحالی خواهید کرد.

14 تمرکز خود را تغییر دهید: «آنتونی رابینز»، نویسنده مشهور کتاب‌های موفقیت معتقد است که تمرکز بر خوشبختی، نتایجی سریع و موثر به همراه می‌آورد. خوشحالی و غمگینی انسان‌ها بیشتر به دلیل تمرکز بر آن‌هاست. اگر آگاهانه انتخاب کنید که بر مسائل خوب و مثبت تمرکز کنید، به روحیه شاد و سرزنده دست خواهید یافت. این کار بسیار راحت است: تنها پنج مورد از مسائل خوشایند زندگی خود را بنویسید و طی روز مرتباً آن‌ها را برای خود یادآوری کنید. طی چند روز درمی‌یابید که کیفیت زندگی‌تان به‌طور چشمگیری بهبود یافته است.

موبایل مهد، کاربردی تر از کانال های تلگرام است

۱۹ آبان، سالگرد تاسیس شبکه الکترونیک مهدهای کودک مبارک

Healthy
Life

اطلاعات مربوط به هر مهرماه حتی اگر به صورت پراکنده و هر روز هم برای والدین ارسال شود، باز هم در یک بسته به صورت منظم و دسته بندی شده قرار می گیرد. اشعار مهرماه، برنامه غذایی، واحد کاری، توضیحات مدیر و مربی و دیگر مطالب به صورت مجزا و دسته بندی شده در دسترس والدین قرار می گیرد؛ همچنین والدین می توانند درباره هر بسته با مدیر مهد به صورت خصوصی صحبت کنند.

تلفن های بخش پشتیبانی شبکه الکترونیک مهدهای کودک: ۰۳۱۳۶۶۴۴۶۵۵
۰۹۳۳۲۶۷۴۰۹۷-۰۹۱۳۲۶۷۴۰۹۷
۰۹۲۰۲۶۷۴۰۹۷
واحد پشتیبانی همه روزه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۴ پاسخگو است.



و از تلاش های آموزشی نتیجه مطلوب به دست آید. با استفاده از امکان ارسال بسته کودک، مدیر مهد کودک می تواند به صورت منظم کلیه اشعار، برنامه غذایی، برنامه هفتگی، مطالب مربوط به واحدهای کاری، آموزش های تصویری و صوتی، گزارش های تصویری و موارد متعدد دیگر را به راحتی برای والدین ارسال کند. تفاوت عمده آن با کانال های ایجاد شده در تلگرام در برقراری نظم و ایجاد دسته بندی اطلاعات برای والدین است؛ برای مثال،

به کلیه کاربران شبکه عرضه شد. امروزه در دنیای کسب و کار که رقابت با سرعت در حال گسترش است، حفظ مشتری و مشتری مداری مهم ترین مسئله است؛ بر همین اساس امکانات موجود در موبایل مهد مطابق نیاز مهدهای کودک طراحی و در حال گسترش است؛ از جمله این امکانات، ارسال محتوای آموزشی برای والدین کودکان است. باید ابزاری امن و کاربردی در دسترس مدیر باشد تا بتواند پدر و مادر را با خود همسو و همراه کند

طی این یازده سال فعالیت شبکه الکترونیک مهدهای کودک www.emahd.ir

امکانات زیادی مطابق با نیاز کاربران شناسایی و پس از تولید در اختیار آن ها قرار گرفت. پیشرفت تکنولوژی و پررنگ شدن نقش گوشی های همراه هوشمند در بین اقشار مختلف جامعه ما را به فکر تولید یک اپلیکیشن اختصاصی و کاربردی برای حوزه کودک انداخت تا با انتقال امکانات موجود در شبکه به تلفن همراه بتوانیم ضمن همگام شدن با پیشرفت های تکنولوژی یک جایگزین مناسبی به قشر مهمی از جامعه ارائه کنیم. بنا بر این تصمیم، ابتدا مقدمات لازم فراهم و در نهایت، مهرماه سال ۱۳۹۴ اولین نسخه نرم افزار با نام «موبایل مهد» تولید و

زندگی سالم



فصل چهارم
آشپزخانه من
My
Kitchen

Healthy Life

اسموتی سبز
بورک پنیر
مافین پنیری

My Kitchen

اسموتی سبز

طرز تهیه:



۱. برای شروع موز، سیب، زنجبیل و اسفناج را تکه تکه کنید؛
۲. مواد را داخل مخلوط کن بریزید و آب، دانه کتان و آب لیمو را هم اضافه کنید. مخلوط کن را روشن کنید و وقتی مواد پکدست شد، نوش جان کنید.

دانه کتان: یک قاشق؛
اسفناج: ۲۰ گرم؛
زنجبیل تازه: ۱۰ گرم؛
موز: ۴۰ گرم؛
خیار: ۸۰ گرم؛
سیب درختی: ۱۴۰ گرم؛
آب: ۲۴۰ میلی لیتر.

زنجبیل سالم



بورک پنیر

فکر بکر

می توانید اسفناج بخار پز شده را به مدت یک تا دو دقیقه در تابه ای حاوی کره تفت دهید، سپس مقداری کنجد روی آن بریزید و در کنار بورک پنیر سرو کنید.

Healthy Life

طرز تهیه:

۱. در ظرفی گود، ماست، شیر،

تخم مرغ، یک قاشق چای خوری نمک

و یک پیمانه روغن مایع بریزید و با یکدیگر

به طور کامل مخلوط کنید؛

۲. آرد و بیکینگ پودر را در ظرفی جداگانه الک و با یکدیگر مخلوط

کنید؛ سپس مخلوط آرد را طی چند مرحله به مایه ماست اضافه کنید و آن را

به کمک لیسک (قاشق پلاستیکی) هم بزنید؛

۳. حال نوبت این است که خمیر را روی سطحی صاف که روی آن مقداری آرد پاشیده اید، پهن کنید

و ضمن افزودن بقیه آرد به خمیر، آن را با دست های خود کاملاً ورز دهید تا خمیر نرم و یکدستی به

دست آید. در این مرحله به سه نکته توجه کنید: اول، خمیر نباید به دست بچسبد، دوم، زمانی که

خمیر به دست نچسبید، دیگر به آن آرد اضافه نکنید. سوم، حتماً آرد را به تدریج به خمیر اضافه کنید؛

۴. از خمیر به اندازه نارنگی جدا کنید و با فاصله در یک سینی قرار دهید و روی آن ها را با سلفون

بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق قرار دهید تا خمیر استراحت کند؛

۵. فر را از پانزده دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم و گرم کنید؛

۶. در این فاصله، فیله های مرغ را در تابه ای حاوی روغن و روی حرارت ملایم تفت دهید؛ سپس آن ها

را با نمک و فلفل کمی مزه دار کنید و در آخر فیله های مرغ را به قطعات ریز خرد کنید؛

۷. پیاز را در تابه ای دیگر حاوی روغن و روی حرارت ملایم تفت دهید. رب گوجه فرنگی را نیز در

تابه ای جداگانه حاوی کمی روغن تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و خوش رنگ شود؛ سپس به همراه

مرغ

(ریز خرد شده)، پنیر، هویج، شبت، نمک و فلفل به

تابه حاوی پیاز افزوده و تفت دهید؛

۸. روی سطحی صاف، مقداری آرد نشاسته بریزید

و خمیر ها را به کمک وردنه روی آن پهن کنید تا ضخامت آن به دو میلی متر برسد. به کمک غلتک

خمیر ها را به شکل دوزنقه برش دهید و با قلم موی آشپزی به کره آغشته کنید؛ سپس مقداری از مایه

را در وسط خمیر ها بریزید و اطراف خمیر را به سمت مرکز برگردانید؛

۹. کف سینی فر را به کمی کره آغشته کنید و خمیر های پیچیده شده را در آن قرار دهید. روی آن ها

را با قلم موی آشپزی زرده تخم مرغ بمالید و در آخر، کمی کنجد روی آن ها بپاشید؛

۱۰. سینی را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده، قرار دهید تا بپزد و روی بورک ها

طلایی رنگ شود؛ سپس بورک پنیر را در ظرف مورد نظر قرار دهید و سرو کنید.

همبرگر خانگی

گوشت چرخ کرده کم چرب گاوی: ۴۰۰ گرم؛
سویا: یک فنجان سرپیر؛
پیاز رنده شده بدون آب: یک عدد بزرگ؛
تخم مرغ: یک عدد؛
آرد سوخاری: دو قاشق غذاخوری؛
فلفل دلمه رنده شده: یک عدد؛
نمک و ادویه: براساس ذائقه؛
شیر: یک لیوان.

طرز تهیه:

ابتدا از دو ساعت قبل سویا را در شیر خیس می کنیم؛ سپس آن را در آبکش می ریزیم و با فشار دادن، شیر آن را خارج می کنیم. مخلوط گوشت، پیاز، آرد سوخاری، تخم مرغ، سویا، نمک و ادویه و فلفل دلمه را در ظرفی می ریزیم و خوب به هم می زنیم تا مواد به طور کامل به هم بچسبند. یک قالب (مثل پشت بشقاب چینی) به قطر پانزده سانتی متر انتخاب می کنیم. یک کیسه فریزر را از دو طرف بسته اش می بریم و روی قالب قرار می دهیم. مقداری گوشت روی کیسه فریزر می ریزیم و به اندازه قالب پهن می کنیم. طرف دیگر کیسه فریزر را روی آن قرار می دهیم و همبرگر را داخل فریزر می گذاریم تا به طور کامل منجمد شود. این کار را برای تمامی همبرگرها تکرار می کنیم. - تهیه و انتخاب قالب مناسب به همبرگر ما شکل واقعی تر می دهد. - یک دست بودن همبرگر در هنگام پختن از وارفتگی آن جلوگیری می کند. این همبرگر را می توان هم آبپز، هم سرخ یا کباب کرد که بسیار لذیذ خواهد شد.

طرز تهیه: پنیر، تخم مرغ، آرد، بیکینگ پودر، نمک، مرغ، پنیر چدار و پیازچه را با هم مخلوط کنید و در دوازده قالب چرب شده مافین بریزید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد که از قبل گرم شده است به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا طلایی رنگ شود.
در صورت تمایل می توانید در این دستور غذایی، خوراکی های سالم دیگر را جایگزین مرغ و پنیر کنید.

مافین پنیری

Healthy Life

مواد لازم برای دوازده عدد مافین

پنیری:

پنیر خردشده: یک پیمانه؛

تخم مرغ هم زده شده: چهار عدد؛

آرد: یک پیمانه؛

بیکینگ پودر: یک قاشق

چای خوری؛

پنیر چدار رنده شده: نصف پیمانه؛

پیازچه خردشده: دو عدد؛

نمک: یک چهارم قاشق چای خوری؛

گوشت مرغ خردشده به شکل

مکعب ریز: ۱۱۲ گرم.

طرز تهیه:



۱. میوه‌ها، خرده کیک، بادام، شکلات خرد کرده و شکلات ذوب کرده را در کاسه مناسبی بریزید و با هم مخلوط کنید. در کاسه دیگری، سفیده‌های تخم‌مرغ را با سرعت تند همزن برقی بزنید تا به‌طور کامل فرم بگیرد؛ بعد به تدریج شکر را بیفزایید تا شکر در سفیده‌های تخم‌مرغ حل شود؛

۲. سپس آن را به مخلوط قبلی اضافه کنید. حالا مایه را درون قالبی به قطر ۲۴ سانتیمتر بریزید و در فر (تاون) گرم شده با دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد، به مدت یک ساعت قرار دهید تا کیک به‌طور کامل بپزد و طلایی‌رنگ شود؛

۳. اکنون کیک را از فر خارج کنید و پس از گذشت ده دقیقه، آن را از قالب در آورید و روی پنجره سیمی قرار دهید تا به‌طور کامل خنک شود. سپس کیک را روی ظرف مناسبی بگذارید و در صورت تمایل، آن را با خامه فرم‌گرفته تزئین کنید.

کیک میوه باشکلات تلخ

میوه‌های خشک و خرد کرده: ۱۰۰ گرم؛
خرده کیک کره‌ای: ۸۰ گرم؛
خلال بادام: ۲۵۰ گرم؛
شکلات سیاه خرد کرده: ۲۵۰ گرم؛
شکلات سیاه ذوب کرده: ۶۰ گرم؛
سفیده‌های تخم‌مرغ: پنج عدد؛
شکر: ۱۸۵ گرم.

زندگی سالم



فصل پنجم
کلینیک

Clinic

Healthy Life

..... ترندهای عجیب لاغری
..... اضافه وزن عاشقانه

Clinic

63N05

Healthy
Life

یکی از سوالاتی که شاید هر فردی از خود پرسد این است که چرا افراد زیادی با مشکل اضافه وزن روبه‌رو هستند؟ تا قبل از اعلام نتایج تحقیقات جدید، باوری وجود داشت که علت اضافه وزن در افراد چاق می‌تواند داشتن رژیم غذایی اشتباه آن‌ها یا کم‌تحرکی و ورزش نکردن شان باشد؛ اما محققان پی برده‌اند که این موضوع دلیل بسیار ساده‌تری دارد: اکثر افراد بیشتر از اندازه غذا می‌خورند. طبق گزارش‌ها، میزان کالری مصرفی برای مردان ۲۶۸ کالری و برای زنان ۱۴۳ کالری افزایش یافته و همین امر می‌تواند توضیحی برای علت رشد اضافه وزن در افراد باشد.

با در نظر گرفتن اطلاعات جمع‌آوری شده دانشمندان پی برده‌اند میزان کالری که مردم در حال حاضر می‌سوزانند از سال ۱۹۸۰ تاکنون تفاوت چندانی پیدا نکرده است؛ اما مصرف کالری به میزان چشمگیری در جامعه افزایش یافته است.

ترندهای عجیب لاغری

تربیت سالم

چرا بیش از آنچه فکر می‌کنیم

غذا می‌خوریم؟

هر کدام از ما به علت‌های فراوانی در مصرف غذا زیاده‌روی می‌کنیم و این علت‌ها را می‌توان در اطراف خود یافت. علت این زیاده‌روی به دلیل گرسنگی نیست؛ بلکه به خاطر خانواده

و دوستان، ظروف و بسته‌ها، نام و شماره‌ها، برچسب‌ها و نوارها، رنگ‌ها و شمع‌ها، اندازه‌ها و بوها و دلایل مختلف دیگر است که با این‌که در مقابل ما هستند، اما نادیده گرفته می‌شوند.

متأسفانه پس زمینه‌ها به شدت روی ما تأثیرگذار هستند. ما پر خوری می‌کنیم؛ زیرا دوستان مان در کنار ما غذا می‌خورند. غذایی مجانی است. در دسترس است. خوشمزه است و دلایل دیگر.

ما از روی احساسات و نه از روی گرسنگی به خوردن غذا علاقه نشان می‌دهیم. در کنار آن، آنچه ما می‌بینیم از آنچه می‌خوریم مهم‌تر است. ونسینک نیز می‌خواهد این موضوع را به ما اثبات کند. آنچه باعث می‌شود تحقیقات ونسینک هوشمندانه به نظر برسد این است که وی بسیار زیرک است.

ونسینک کاسه سوپی درست کرد که در انتهای آن یک لوله کار گذاشته بود و باعث می‌شد هر چه فرد مورد نظر از کاسه سوپ می‌خورد، کاسه خالی نشود. در این آزمایش افرادی شروع به خوردن از کاسه سوپ کردند و اتفاق جالبی افتاد: کسانی که مورد آزمایش قرار گرفتند نزدیک به ۴۲۰ گرم سوپ خوردند و بعضی از این میزان نیز فراتر رفتند.

آنچه باعث شده بود مردم بیشتر سوپ بخورند این بود که به پر شدن شکم خود اهمیت نمی‌دهند و تا وقتی که کاسه پر از سوپ باشد به خوردن ادامه می‌دهند. ماجرا زمانی جالب‌تر می‌شود که بسیاری از این افراد حتی متوجه نمی‌شوند که میزان بیشتری سوپ خورده‌اند. ونسینک متوجه شد که شما می‌توانید میزان مصرف کالری فردی را تا حدود ۲۰ درصد کاهش یا افزایش دهید؛ آن هم بدون آن که فرد مورد نظر متوجه شود. وی این مسائل را حاشیه‌های احمقانه خوانده که می‌توانند به سادگی باعث افزایش یا کاهش وزن شما در طول سال شوند.

نکته‌ای که جالب به نظر می‌رسد این است که روش حل این مشکل به وادار کردن فرد به تحرک بیشتر یا حذف غذای مورد علاقه‌اش از رژیم غذایی بستگی ندارد. درواقع روش رسیدن به اندامی ایده‌آل به خوردن غذای کم چرب، وسایل ورزشی پُر زرق و برق و امثال آن‌ها بستگی ندارد و بیشتر یک امر روان‌شناسی است.

«برایان ونسینک»، محقق دانشگاه کرنل درباره غذا خوردن مردم جامعه تحقیق کرده است. وی توسط کاخ سفید خواسته شده بود تا تغییرات لازم در دستورالعمل‌های رژیم غذایی ایالات متحده را انجام دهد. ونسینک در طول تحقیقات خود نکته بسیار جالبی را متوجه شد. او می‌گوید: «ما به دلایل بسیاری بیش از اندازه غذا می‌خوریم که گرسنگی شامل آن‌ها نمی‌شود.»

شش روش ساده برای رسیدن به اندام ایده‌آل

تغذیه اصول: خوراکی‌ها را در معرض دید قرار ندهید

نیازی نیست که تمام تنقلات را به یکباره دور بریزید. تنها کافی است آن‌ها را در دسترس قرار ندهید؛ زیرا در صورت دم‌دست بودن‌شان بدون آن که بدانید به سراغ‌شان می‌روید تا تمام شوند.

در صورتی که تنقلات در برابر چشمان شما نباشند ذهن‌تان نیز روی آن‌ها تمرکز نخواهد کرد. اگر ظرفی پر از شیرینی را روی میز خود قرار دهید شما خواسته یا ناخواسته به سمت آن‌ها می‌روید و حتی برای پاداش دادن به خود برای انجام کاری از ظرف شیرینی میل می‌کنید. بهترین کار این است که ظرف شیرینی را در دسترس خود قرار ندهید یا آن را با تنقلاتی که دوست‌شان ندارید جایگزین کنید. ونسینک در آزمایشی متوجه شده است که افراد لاغر کمتر علاقه دارند در کنار بوفه غذا بنشینند؛ اما افراد چاق دوست دارند صندلی‌شان به بوفه غذا نزدیک باشد؛ همچنین برخلاف افراد لاغر روبه‌روی بوفه غذا می‌نشینند تا هر زمان که احساس گرسنگی کردند به سمت غذاها بروند و سینی خود را پر کنند. برایان در تحقیقات خود گفته است که تنها با مشاهده غذایی که در معرض دید است می‌تواند میزان وزن فردی را که در آن خانه زندگی می‌کند، تخمین بزند. در معرض دید بودن غذا یعنی در شکم‌بودنش. ما هر چه را که ببینیم خواهیم خورد: نه آنچه را که نمی‌بینیم. تحقیقات ما نشان داده است که می‌شود میزان وزن فرد را با توجه به تنقلاتی که در خانه به آن دسترسی دارد، حدس بزنیم. اگر در خانه شما میوه چیزی است که بیشتر در معرض دید قرار



در صورتی که
تنقلات در برابر
چشمان شما
نباشند ذهن‌تان
نیز روی آن‌ها
تمرکز نخواهد
کرد. اگر ظرفی پر
از شیرینی را روی
میز خود قرار دهید
شما خواسته یا
ناخواسته به سمت
آن‌ها می‌روید
و حتی برای
پاداش دادن به خود
برای انجام کاری از
ظرف شیرینی میل
می‌کنید

برای بیان بهتر این پدیده که ونسینک آن را حاشیه‌های احمقانه خوانده باید بگوییم اگر شما غذای کمی بخورید متوجه می‌شوید. اگر غذای زیادی بخورید نیز باز به خاطر حس سیری که ایجاد می‌شود متوجه خواهید شد؛ اما محدوده کالری وجود دارد که ما تفاوت میان کم یا زیاد خوردن غذا را متوجه نمی‌شویم.

این دقیقاً تفاوتی است که میان ۱۹۰۰ کالری و ۲۰۰۰ کالری وجود دارد و کسی نمی‌تواند آن را متوجه شود و همین اتفاق برای تفاوتی که میان ۲۰۰۰ کالری و ۲۱۰۰ کالری وجود دارد نیز می‌افتد و همین حاشیه احمقانه می‌تواند در طول سال باعث شود که شما مقداری وزن کم یا زیاد کنید.

هر چند این موضوع می‌تواند برای بدن مضر باشد، اما در صورت مدیریت صحیح می‌شود از آن برای به دست آوردن وزن ایده‌آل نیز استفاده کرد. کافی است عواملی را که باعث پر خوری می‌شوند بررسی کنیم و با درک بهتر‌شان از آن‌ها فاصله بگیریم تا وزن کم کنیم. در ادامه به شش روشی که ونسینک در تحقیقات خود به آن‌ها پی برده خواهیم پرداخت تا بتوانیم به لطف حاشیه‌های احمقانه از شر اضافه وزن خلاص شویم.

دارد احتمالاً نسبت به همسایه‌ای که این کار را انجام نمی‌دهد حدود چهار کیلو گرم لاغر تر هستید. اگر به جای میوه، چیپس و کیک بیشتر در معرض دید است، حدود چهار کیلو گرم وزن بیشتری نسبت به همسایه‌ای که این کار را انجام نمی‌دهد، دارید. در صورتی که غلات صبحانه روی میز شما و در معرض دیدتان است حدود نه کیلو گرم وزن بیشتری نسبت به همسایه خود دارید. در آخر اگر نوشابه بیشتر در معرض دید شماست میزان وزن بیشتر شما نسبت به همسایه‌ای که این کار را انجام نمی‌دهد می‌تواند به دوازده کیلو گرم و حتی بیشتر نیز برسد. این مسائلی است که درباره در معرض دید بودن غذا و تنقلات وجود دارد و احتمالاً به فکر جایگزینی شیرینی با میوه هستید؛ اما هنگامی که باید غذا سرو کنید چه؟ برای آن زمان باید چه کرد؟

میزان مصرف شکلات در مرکز نیویورک گوگل سه میلیون عدد در ماه کاهش یابد. حال سوال بعدی این است که اگر سخت‌تر کردن میل غذا و خوراکی‌ها نیز اثر گذار نبود، چه کنیم؟

ترفند سوم: از قبل بر نامه‌ریزی کنید

در آزمایش ونسینک، افراد لاغر ابتدا به تمامی غذاهای بوفه نگاهی انداختند؛ سپس آنچه را مورد علاقه آن‌ها بود، برداشتند؛ اما افراد چاق به بوفه غذا یورش بردند و هر چه در برابر چشم‌شان وجود داشت، برداشتند. آن‌ها سراغ نزدیک‌ترین دیس غذا می‌رفتند؛ سپس ظرف خود را پرمی کردند و تقریباً از هر چه خوش‌شان می‌آمد، میل می‌کردند.

یکی از اشتباهاتی که وجود دارد این است که نباید وقتی گرسنه هستید به خرید بروید. این کار باعث نمی‌شود بیشتر خرید کنید، بلکه باعث می‌شود تنقلات و خوراکی بخریم. در حقیقت ما خرید زیاد نمی‌کنیم؛ بلکه خرید اشتباهی انجام می‌دهیم.

وقتی ما گرسنه هستیم به سراغ خوراکی‌هایی می‌رویم که می‌شود بلافاصله بعد از خرید آن‌ها را میل کرد. ما به سراغ خوراکی‌های مفید نمی‌رویم؛ بلکه به سراغ خوراکی‌های از پیش تهیه شده می‌رویم که به راحتی بتوان میل کرد؛ مانند چیپس، کیک و بیسکویت. می‌خواهیم خوراکی‌هایی بخریم که بعد از پرداخت پول‌شان بتوان آن‌ها را باز کرد و در مسیر رانندگی یا پیاده‌روی تا خانه خودمان را سیر کنیم.

در کنار این مسائل، هر چه حواس‌مان را پرت می‌کند بیشتر باعث چاقی و پر خوری ما می‌شود؛ به خصوص تلویزیون که زمان مشاهده برنامه‌ها، متوجه میزان خوراکی که خورده‌اید نمی‌شوید. در حقیقت اگر قانونی وجود داشته باشد به این صورت است: هر چه باعث حواس‌پرتی ما شود باعث پر خوری ما خواهد شد. ما فراموش می‌کنیم چقدر خورده‌ایم؛ همچنین چه مدت زمانی است که مشغول خوردن هستیم و این موضوع زمانی نگران‌کننده می‌شود که در بیشتر این موارد ما گرسنه نیستیم.

باور کنید یا نه، یکی از روش‌هایی که باعث می‌شود غذای کمتری بخورید خواندن برچسب روی مواد خوراکی است. در مطالعات نشان داده شده افرادی که برچسب مواد خوراکی را می‌خوانند و ورزش نمی‌کنند نسبت به کسانی که برچسب را نخوانده، ولی ورزش می‌کنند کاهش وزن بیشتری خواهند داشت.

اگر این سه ترفند را که تاکنون آموخته‌شده به خوبی فرا گرفته باشید حتماً پیشرفت خواهید کرد؛ اما سوال بعدی این است که آیا از نحوه صحیح غذا خوردن اطلاعاتی دارید؟

ترفند چهارم: آرام غذا بخورید

جالب است بدانید در آزمایش بوفه افراد چاق هر لقمه را حدود دوازده بار جویده بودند که این میزان در افراد لاغر به پانزده بار می‌رسید. تحقیقات نشان داده است، با آرام غذا خوردن به بدن فرصت می‌دهد نسبت به افرادی که با عجله غذا میل می‌کنند کمتر غذا بخورند؛ اما احساس سیری به شما دست دهد.

در آزمایشی مشخص شد زنانی که به آن‌ها گفته شده بود سریع‌تر غذا بخورند در نه دقیقه توانستند ۶۴۶ کالری جذب کنند؛ اما همان افراد در هنگام خوردن غذا با آرامش، در ۲۹ دقیقه توانستند ۵۷۹ کالری جذب کنند. در نوبت دوم از زنان خواسته شده بود بین هر لقمه کمی مکث کنند و هر لقمه را بین پانزده تا بیست بار بجوند.

همچنین محققان متوجه شدند که برای احساس سیری نیاز به بیست دقیقه زمان دارید تا از خوردن غذا دست بکشید. هر چند مشکل اصلی در حال حاضر این است که خوردن یک وعده غذای کامل حتی از بیست دقیقه نیز کمتر طول می‌کشد.

تعداد زیادی از پژوهشگران این موضوع را تأیید می‌کنند که بیست دقیقه زمان کافی برای بدن و مغز است که به فرد احساس سیری دست دهد. شما در این زمان می‌توانید با آرامش وعده غذایی خود را میل کنید؛ اما متأسفانه حالتی پدید آمده که حتی زیاده‌روی و پر خوری نیز کمتر از بیست دقیقه به طول می‌انجامد.

جالب اینجاست که سریع خوردن نیز گاهی اوقات باعث می‌شود شکمی پر داشته باشید؛ اما باز احساس سیری به شما دست ندهد؛ پس سعی کنید با آرامش غذای‌تان را میل کنید.

مشکلی که وجود دارد این است که هیچ‌کس علاقه به ترک غذای مورد علاقه خود ندارد؛ بنابراین سوال بعدی که پیش می‌آید این است که چه کاری باید انجام داد تا با وجود خوردن خوراکی‌های مورد علاقه نیز کاهش وزن داشته باشیم؟

ترفند پنجم: تنوع در غذا عاملی برای کاهش وزن نیست

یکی از مشکلاتی که افراد پر خور و چاق دارند این است که می‌خواهند همه چیز را امتحان کنند. مطالعات نشان داده اگر به فردی حق انتخاب سه غذا داده شود، حدود ۲۳ درصد بیشتر از حالتی که تنها یک انتخاب دارد غذا خواهد خورد. این بسیار شگفت‌انگیز است که تنوع غذاها باعث می‌شود افراد میزان بیشتری غذا میل کنند.

در این شرایط پیشنهاد ونسینک این است که بیشتر از دو آیتم در ظرف غذای خود قرار ندهید. شما می‌توانید بعد از خوردن غذایی که انتخاب کرده‌اید به سراغ بوفه بروید؛ اما محدودیت در انتخاب غذا و تنوعی که وجود دارد باعث می‌شود مقدار کمی غذا بخورید؛ همچنین زمان بیشتری صرف میل غذا کنید تا در نتیجه به احساس سیری ختم شود.

ترفند دوم: دسترسی به غذا را سخت‌تر کنید

ونسینک درباره دومین ترفند گفته است: سعی کنید خوردن غذا کمی عذاب‌آور و طاقت‌فرسا شود. اگر می‌خواهید لاغر شوید کافی است از ظروف کوچک استفاده کنید و برای خوردن دوباره نیاز به رفتن به انتهای اتاق یا آشپزخانه داشته باشید تا ظرف دیگری تهیه کنید. بعد از مدتی خواهید دید که به خوردن غذای کمتر عادت کرده‌اید. برداشتن دیس غذا از روی سفره و سرو آن‌ها در ظروف خوراک می‌تواند تا ۲۹ درصد به کمتر غذا خوردن کمک کند.

اگر به یاد داشته باشید، در آزمایش بوفه غذا، افراد چاق نزدیک‌تر به ظرف غذا نشسته بودند. در این آزمایش افراد لاغر زمانی که غذا برمی‌داشتند به انتهای سالن می‌رفتند و به دور از بوفه غذا، رو به پنجره یا دیوار می‌نشستند و شروع به خوردن غذای‌شان می‌کردند. این در حالی بود که افراد چاق خلاف این عمل را انجام می‌دادند. آن‌ها نه تنها نزدیک‌تر به بوفه غذا می‌نشستند، بلکه صندلی را انتخاب می‌کردند که روبه‌روی بوفه غذا باشد تا بتوانند در صورت امکان برای برداشتن غذای بیشتر اقدام کنند. اگر در محل کار خود شیرینی در دسترس‌تان است احتمال داشتن اضافه‌وزن در شما افزایش می‌یابد. افرادی که روی میز یا نزدیک به میز آن‌ها خوراکی قرار داشته، حدود هشت کیلو گرم وزن بیشتری نسبت به دیگر افراد داشته‌اند.

جالب است بدانید وقتی گوگل شکلات‌هایی را که برای کارکنان در نظر گرفته شده بود از معرض دید به ظروف در بسته منتقل کرد، آمارها نشان داد که کارکنان گوگل در طول ماه حدود سه میلیون عدد کمتر از این شکلات‌ها مصرف کرده بودند.

شکلات‌ها در مرکز نیویورک گوگل اصولاً در سبدهایی قرار داشتند که کارمندان می‌توانستند به آن‌ها دسترسی داشته و میل کنند. گوگل نیز تصمیم گرفت شکلات‌ها را در ظروف دردار قرار دهد. با این‌که باز کردن در ظرف چندان سخت نبود، اما باعث شد



اگر در محل کار خود شیرینی در دسترس‌تان است احتمال داشتن اضافه‌وزن در شما افزایش می‌یابد. افرادی که روی میز یا نزدیک به میز آن‌ها خوراکی قرار داشته، حدود هشت کیلو گرم وزن بیشتری نسبت به دیگر افراد داشته‌اند.

با انجام سفارشی که ونسینک کرده است، قطعاً میزان کمتری غذا خواهید خورد؛ اما در نظر داشته باشید که محیط پیرامون شما نیز بر میزان غذایی که می‌خورید تأثیر دارد. برای غلبه بر این عوامل باید چه کرد؟

ترفند ششم: درباره افرادی که با آن‌ها غذا می‌خورید محتاط باشید

میزانی که شما غذا می‌خورید به افرادی که در کنار شما غذا میل می‌کنند بستگی دارد؛ برای مثال، اگر در کنار دوستان صمیمی خود مشغول غذا خوردن باشید احتمالاً دوبرابر حالت عادی غذا خواهید خورد. در حالت عادی اگر با افراد دیگری همسفره شوید حدود ۳۵ درصد بیشتر غذا میل خواهید کرد. در صورتی که در جمع بیشتر از هفت نفر باشید این میزان به دوبرابر نسبت به زمانی که تنهایی غذا می‌خورید می‌رسد. در نتیجه مشاهده می‌کنید که غذا خوردن در جمع باعث می‌شود حجم بیشتری کالری به بدن تان برسانید؛ البته غذا خوردن با افراد مختلف نتایج متفاوتی نیز دارد. غذا خوردن با افراد چاق سبب می‌شود بیشتر غذا بخورید. در صورتی که گارسون شما فردی چاق باشد باعث خواهد شد غذای بیشتری میل کنید؛ اما در صورتی که خانی باشید که قرار است همراه آقای غذا بخورد اصولاً غذای کمتری خواهید خورد. در نتیجه به این موضوع می‌رسید که غذا خوردن با افراد لاغر به مراتب بهتر است؛ اما علت آن، چه می‌تواند باشد؟ شما به این موضوع فکر خواهید کرد که می‌توانید مانند آن‌ها کم غذا بخورید؛ آن‌هم بدون این که به بدن شما آسیبی برسد و همین امر باعث لاغری شما شود. با در نظر گرفتن تحقیقات ونسینک و اطلاعاتی که در اختیار ما قرار داده می‌توان یک جمع‌بندی مناسب از آنچه گفته شد، داشت.

جمع‌بندی

۱. آنچه را در معرض دید قرار دارد در نظر داشته باشید. میوه را جایگزین شیرینی و نوشابه کنید.
 ۲. دسترسی به غذا را کمی سخت کنید. ظروف کوچک بردارید و دیس غذا را در آشپزخانه بگذارید تا برای خوردن غذای بیشتر کمی راه بروید.
 ۳. گرسنه به خرید نروید. قبل از خوردن غذا برنامه‌ریزی کنید.
 ۴. برای این که به احساس سیری برسید به بیست دقیقه زمان نیاز دارید؛ بنابراین با آرامش غذا میل کنید.
 ۵. تعداد آیتم‌های غذای خود را کاهش دهید. حداکثر دو آیتم در ظرف تان باشد.
 ۶. نسبت به کسانی که با آن‌ها غذا می‌خورید محتاط باشید. برای لاغر شدن بهتر است با افراد لاغر غذا بخورید.
 ۷. در صورتی که بخواهید از این ترفندها استفاده کنید بهتر است بدانید که ونسینک در مطالعات خود متوجه شده تأثیر گذاری این ترفندها شاید به زمان نیاز داشته باشد؛ اما می‌تواند تناسب اندامی پایدار و طولانی مدت به ارمغان بیاورد.
- وی همچنین گفته بهتر است تغییر زیادی در شیوه غذا خوردن خود به وجود نیاورید؛ زیرا امکان خسته شدن از تغییرات وجود دارد و ممکن است بعد از مدتی شیوه جدید غذا خوردن تان را دوباره تغییر دهید و به حالت قبلی باز گردید؛ بنابراین از تغییرات کم شروع کنید و ادامه دهید تا تبدیل به عادت غذایی شوند. ونسینک درباره بهترین رژیم غذایی می‌گوید: «بهترین رژیم غذایی مدلی است که شما بدون آن را بدانید آن را انجام دهید.»

جلوی چاقی بعد از ازدواج را بگیرید؛

اضافه وزن عاشقانه


 Healthy
Life

از ماه‌ها یا شاید سال‌ها قبل برای مراسم عروسی برنامه‌ریزی می‌کنید و دوست دارید در آن مهمانی خاص بهترین باشید؛ به عنوان مثال، در باشگاه ورزشی ثبت‌نام می‌کنید و رژیم‌های عجیب و غریب می‌گیرید تا لاغر شوید و به اندام متناسبی که آرزویش را دارید، برسید. همیشه هم مراقب خورد و خوراک‌تان هستید تا دوباره چاق نشوید؛ اما با تمام شدن مراسم به‌طور معمول تمام این کارها فراموش می‌شوند و اضافه وزن پیدا می‌کنید. متأسفانه بسیاری از خانم‌ها و حتی آقایان تصور می‌کنند چاق شدن و داشتن وزن اضافه جزو جدایی‌ناپذیر متأهل شدن به‌شمار می‌رود و امکان ندارد کسی از دواج کند و دچار اضافه وزن نشود!

تربیت سالم



➤ اضافه وزن عشق!

بسیاری از کارشناسان برای تعریف چاق شدن بعد از ازدواج اصطلاحی با عنوان «اضافه وزن عشق» استفاده می‌کنند و بر این باورند که دوسوم خانم‌ها دو سال بعد از ازدواج بین سه تا دوازده کیلوگرم اضافه وزن پیدا می‌کنند. گروهی معتقدند که خانم‌ها پس از ازدواج تغییرات هورمونی خاصی خواهند داشت و هورمون‌ها متهم اصلی اضافه وزن عروس خانم‌ها هستند؛ اما به گفته متخصصان و براساس پژوهش‌های معتبر علمی، بین هورمون‌ها و اضافه وزن بعد از ازدواج هیچ رابطه‌ای وجود ندارد و تغییر سبک زندگی افراد است که زمینه چاقی آن‌ها را فراهم می‌کند.



یکی از عادت‌های بد عروس خانم‌ها این است که در ماه‌های اول ازدواج به اصطلاح جوگیر می‌شوند و غذاهای متنوع و دسرهای پر کالری و پر حجمی را برای وعده‌های غذایی به‌ویژه برای شام تهیه می‌کنند

رستوران‌ها کلوپ چاقی‌اند

یکی از بهترین تفریح‌های زوج‌های جوان در ماه‌های اول ازدواج، امتحان غذاها و دسرهای متنوع در رستوران‌های مختلف است. از طرفی مدتی طول می‌کشد که خانم‌ها به‌ویژه خانم‌های شاغل به شرایط جدید و آشپزی روزانه عادت کنند و تا آن زمان، غذا خوردن در رستوران و سفارش غذا از بیرون تنها گزینه‌های موجود خواهد بود که متأسفانه اضافه‌وزن تازه‌عروس و داماد را رقم می‌زند.

پاگشاها و کالری‌های مزاحم

حضور مداوم در مهمانی‌های پس از ازدواج یا همان پاگشاشدن‌ها و به‌دنبال آن تعارف فامیل و مصرف غذاها و دسرهای رنگارنگ و خوشمزه و البته سرشار از کالری نیز نتیجه‌ای جز اضافه‌وزن نخواهد داشت.

آمان از کدبانوگری

یکی از عادت‌های بد عروس خانم‌ها این است که در ماه‌های اول ازدواج به اصطلاح جوگیر می‌شوند و غذاهای متنوع و دسرهای پر کالری و پر حجمی را برای وعده‌های غذایی به‌ویژه برای شام تهیه می‌کنند تا کدبانو بودن خود را به رخ بکشند! و از همسرشان هم توقع دارند تمام خوراکی‌های سر میز غذا را تا انتها بخورد؛ حتی خودشان هم با آقای خانه همراهی می‌کنند و به هیچ کدام از کالری‌ها «نه» نمی‌گویند و هر روز به این بهانه چند برابر نیاز واقعی بدن شان کالری دریافت می‌کنند و وقتی به خودشان می‌آیند که ترازو ده تا پانزده کیلو اضافه‌وزن را نشان می‌دهد.

آثار قرص‌های ضدبارداری

استفاده از قرص‌های هورمونی پیشگیری از بارداری هم بی‌تاثیر نیست؛ اما نباید آن‌ها را دلیل اصلی چاقی قلمداد کنید؛ چراکه این هورمون‌های خوراکی فقط مسئول دو تا سه کیلو از اضافه وزن شما هستند.

سبک زندگی را از دوران نامزدی رعایت کنید

بیشتر خانم‌ها برای شب عروسی شان رژیم‌های سخت غذایی می‌گیرند؛ اما زمانی که به تغذیه عادی و معمولی خود برمی‌گردند، متأسفانه عادت‌های سالم غذایی شان را از دست داده‌اند. به جای این که خودتان را برای شب عروسی شکنجه دهید و همان شب آخرین شب رژیم‌تان باشد، از همان ابتدای نامزدی درست و به‌جا غذا بخورید و عادت‌های غلط غذایی یکدیگر را اصلاح کنید. به بهانه باهم بودن و آشنایی بیشتر سراغ رستوران‌های فست‌فود و غذاهای پر کالری نروید. برای آشپزی و ورزش روزانه وقت معینی تعیین کنید و بعد از ازدواج هم پایبند این قوانین باشید.

به اندازه معده خودتان بخورید

بدون شک زوج‌ها در ماه‌های اول زندگی مشترک، حرف‌های زیادی برای گفتن دارند و شور و شوق باهم بودن و گفت‌وگوهای دوطرفه باعث می‌شود هنگام غذا خوردن حواس شان به بشقاب‌شان نباشد؛ حتی بسیاری از تازه‌عروس و دامادها می‌خواهند همزمان باهم غذای شان را تمام کنند و پایه‌پای طرف مقابل به خوردن ادامه می‌دهند؛ اما حواس شان نیست که نیاز بدن افراد به دریافت کالری با هم متفاوت است. پس عروس خانم و آقای داماد لطفاً هول نشوید و بر حسب نیاز

مخالفت کردن بد نیست

بعضی از عروس خانم‌ها اوایل ازدواج خجالتی هستند و سر میز غذا در مقابل تعارف‌های آقای داماد یا فامیل همسرشان تسلیم می‌شوند؛ چرا که نمی‌خواهند دست آقای داماد یا فامیل را رد کنند. اگر به فکر تناسب‌اندام و از همه مهم‌تر سلامت‌تان هستید، تعارف را کنار بگذارید و بقیه را هم به سالم غذا خوردن عادت دهید.

مساوی تقسیم نکنید!

اگر به هر دلیلی فعالیت بدنی‌تان کم است و ورزش نمی‌کنید، به کالری کمتری نیاز دارید؛ اما اگر شوهر شما اهل ورزش است یا کارش سنگین است، نیاز دارد بیشتر غذا بخورد. نه او را محروم کنید و نه خودتان را در معرض دریافت کالری‌های بیشتر قرار بدهید.

اصلاً نیازی نیست که مثل هم و با حجم یکسان غذا بخورید. به‌عنوان مثال، به جای این که برای خودتان هم به اندازه همسرتان غذا بکشید، بشقاب‌تان را پر از سالاد کنید و به این ترتیب تا آخرین لقمه غذای همسرتان او را همراهی کنید.

چیپس و پفک ممنوع

به‌طور معمول تازه‌عروس و دامادها زمان زیادی را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند. اگر می‌خواهید دچار چاقی بعد از ازدواج نشوید، چیپس، پفک، شیرینی و تنقلات پر کالری را در دسترس خود قرار ندهید؛ چون هنگام تماشای تلویزیون حواس‌تان پرت می‌شود و هیچ کنترلی روی کالری دریافتی‌تان ندارید. به میان وعده‌های سالم فکر کنید و یادتان باشد سالاد میوه در این شرایط بهترین گزینه است.

آشپزخانه‌تان سوپرمارکت نیست

پیشخوان آشپزخانه فقط برای قراردادن اشیاء و همچنین آماده کردن غذا است و نباید روی آن انواع بیسکویت‌ها یا تنقلات دیگر به شما چشمک بزنند. وقتی این تنقلات دم دست باشد معلوم است که تمایل بیشتری به خوردن‌شان دارید. از این گذشته بعضی از آشپزخانه‌ها یک سوپرمارکت مجزا هستند و هر خوراکی از هر نوعی که بخواهید در آن‌ها پیدا می‌شود. لطفاً خوراکی‌ها را در کابینت‌های آشپزخانه انبار نکنید؛ چرا که با این کار خطر چاقی در کمین شماست.

پیاده‌روی عاشقانه

به جای این که روزهای تعطیل را در رستوران‌ها یا پای تلویزیون در خانه بگذرانید، با هم پیاده‌روی کنید. با دوستان‌تان قرار کوه بگذارید و فعالیت‌های بدنی‌تان را افزایش دهید؛ حتی می‌توانید طرز تهیه غذاهای سالم را یاد بگیرید و در اوقات فراغت با همسرتان آشپزی کنید و از باهم بودن و خوردن غذاهای سالم و خوشمزه لذت ببرید و نگران اضافه وزن‌تان هم نباشید.

آقایان بیشتر از خانم‌ها چاق می‌شوند

یکی از مهم‌ترین دلایلی که بیشتر خانم‌ها و البته آقایان پس از ازدواج چاق می‌شوند، این است که آن‌ها دیگر خوش‌اندام ماندن را لازم نمی‌دانند و به عادت غلط تغذیه‌ای قبل خود برمی‌گردند. فعالیت بدنی خود را کاهش می‌دهند و اگر هم سال‌ها برای حفظ اندام خود رژیم خاصی را رعایت کرده‌اند پس از ازدواج از آن دست‌برمی‌دارند و به‌مرور زمان در دام اضافه‌وزن گرفتار می‌شوند. نباید فراموش کنیم که فقط مصرف چند کالری اضافه در روز می‌تواند در طول یک تا دو سال به شکل اضافه‌وزن بروز کند.



صبحانه، شیر موز بخورید



شیر موز به دلیل خواص بی نظیر و خاصیت سیر کنندگی به عنوان یک صبحانه رژیمی در افراد دارای اضافه وزن توصیه می شود. خوردن مخلوط موز به همراه شیر کم چرب نوشیدنی ای مقوی، کم کالری و سیر کننده برای افرادی است که در رژیم لاغری به سر می برند؛ همچنین در برخی افراد به دلیل این که به طعم شیر علاقه ای ندارند استفاده از شیر با مخلوط میوه ها به خصوص موز به دلیل خواص بی شمار این دو نوع ماده غذایی توصیه می شود. موز فیبر فراوانی دارد و قند موجود در آن (سوربیتول) به انسان احساس سیری می دهد. میزان کالری موجود در شیر موز حداکثر ۱۰۰ تا ۱۲۰ واحد و فاقد چربی و کلسترول است. موز سرشار از ویتامین و پتاسیم است و کلسیم بالای آن و شیر در کنار هم در افراد مبتلا به کمبود کلسیم مفید است؛ در ضمن این دو ماده غذایی تری گلیسیرید پایینی دارند و موجب افزایش قند خون افراد نمی شوند. شیر موز ماندگاری کمی دارد؛ زیرا موادی در موز وجود دارد که در صورت آزاد شدن موجب سیاه شدن رنگ آن می شود و شیر و موز هر دو موادی فسادپذیر هستند. بهترین زمان مصرف شیر موز به عنوان میان وعده در صبح و عصر است؛ همچنین در افرادی که در رژیم غذایی هستند استفاده از آن صبح ناشتا به عنوان صبحانه توصیه می شود. این متخصص تغذیه عنوان کرد: استفاده از شیر موز برای تمام افراد مفید است و ممنوعیت ندارد. مصرف موز در کنار شیر مانع جذب کلسیم موجود در آن نمی شود. وی تصریح کرد: شیر موز یک مخلوط انرژی زا است که کلسیم موجود در آن موجب کاهش فشار خون می شود؛ در ضمن پتاسیم آن به کارکرد قلب کمک می کند و در افراد مبتلا به فشار خون بسیار مفید است. توصیه می شود که افراد هنگام مصرف شیر موز از شیرین کننده کمتری استفاده کنند و در افراد دیابتی استفاده از شیرین کننده های مصنوعی مخصوص افراد دیابتی در کنار این مخلوط مقوی پیشنهاد می شود.

فواید ماست پروبیوتیک



بر اساس نتایج تحقیقات جدید، مصرف ماست پروبیوتیک می تواند به درمان استرس و اضطراب کمک کند. استفاده از باکتری های پروبیوتیک به عنوان روشی برای تقویت سلامت روده این روزها پر طرفدار شده است. اکنون دانشمندان ادعا می کنند که فواید محصولاتی مانند ماست پروبیوتیک می تواند بسیار بیشتر از صرف تقویت دستگاه گوارش باشد. کارشناسان می گویند نتایج این تحقیق با وجود این که روی مایه خال مخالی آزمایش شده است، اما در آینده می تواند در انسان ها نیز تکرار شود. محققان دانشگاه میسوری آمریکا در این مطالعه به بررسی رفتار مایه خال مخالی بعد از مصرف دوز های یک باکتری رایج که در مکمل های پروبیوتیک یافت می شود، پرداختند. محققان در مطالعه اول، این مایه ها را به دو دسته تقسیم کردند و به یک گروه باکتری های پروبیوتیک اضافه کردند؛ اما این باکتری ها را به مخزن گروه دیگر اضافه نکردند؛ سپس محققان با تخلیه مقداری از آب مخازن و ایجاد ازدحام، استرسی شبیه انسان در مایه های هر دو گروه ایجاد کردند. محققان با تجزیه و تحلیل متوجه کاهش استرس در مایه هایی شدند که باکتری های پروبیوتیک مصرف کرده بودند. آن ها برای بررسی بیشتر تئوری خود، حرکات مایه را با استفاده از ابزار اندازه گیری و تصویربرداری رایانه ای در مخازن اندازه گرفتند. مطالعات قبلی نشان داده اند، مایه هایی که متحمل استرس می شوند تمایل دارند زمان بیشتری را در ته مخزن آب سپری کنند؛ اما زمانی که مایه ها در معرض باکتری های پروبیوتیک قرار می گرفتند تمایل داشتند زمان بیشتری را در قسمت بالای مخازن آب سپری کنند که نشان دهنده علائم کمتری از اضطراب است.

اگر پیوسته مجبور می شوید به دندان پزشکی سر بزنید و بعضاً متحمل هزینه های سنگین می شوید، علت را باید در مواد غذایی مصرفی و شیوه زندگی تان جستجو کنید؛ چرا که ارتباط تنگاتنگی با سلامت دندان دارند. بر اساس تحقیقات متخصصان، بین پوسیدگی دندان و زمان مسواک زدن رابطه معناداری وجود دارد. بیشتر ماعدات داریم شب ها هنگامی که می خواهیم بخوابیم و به اصطلاح در دقیقه نود مسواک بزنیم. در چنین حالتی اگر دیر بخوابیم و سر گرم کارهای مان باشیم، دندان های ما بیشتر در معرض آسیب و پوسیدگی قرار می گیرند. کارشناسان معتقدند افراد تا حداکثر نیم ساعت بعد از خوردن شام می توانند دندان های خود را مسواک بزنند؛ اما گذشت زمان بیشتر از آن می تواند به دندان های آنان آسیب برساند. از طرفی مسواک زدن بلافاصله پس از خوردن مواد غذایی ترش یا کافئین دار ممکن است بازبین بردن مینای دندان سلامتی انسان را تهدید کند.

به تاخیر انداختن مسواک زدن می تواند باعث رشد پلاک های مولد پوسیدگی در دهان شود؛ همچنین افرادی که شب ها دیر می خوابند به طور معمول عادت دارند پس از صرف وعده اصلی شام باز هم به خوردن مواد غذایی، میوه، قهوه، شیرینی و انواع اسنک بپردازند که در اثر آن دندان های آن ها آسیب می بیند. کارشناسان توصیه می کنند برای حفظ سلامت دندان و نیز جلوگیری از بروز چاقی در اثر دیر خوابیدن، افراد سعی کنند شب ها پس از مسواک زدن دیگر ماده غذایی جدیدی مصرف نکنند یا اگر هر نوع خوراکی خوردند، در کنار آن آب مصرف کنند. خوردن مواد غذایی ترش یا چسبناک مانند پیتزا ممکن است آسیب جدی به دندان ها وارد کند؛ همچنین نوشیدنی های شیرین و گاز دار می توانند محیط دهان را اسیدی و مستعد رشد انواع باکتری های مضر دهان و دندان کنند. به عقیده کارشناسان، بدترین نوع نوشیدنی برای ساعات پایانی شب، نوشابه های گازدار و قهوه کافئین دار است که خطر پوسیدگی دندان و بوی نامطبوع دهان را چندین برابر می کند. از این گذشته، خوردن شب هنگام میوه های شیرین مثل موز، انگور و هندوانه می تواند علاوه بر آسیب به دندان، باعث اضافه وزن شود.

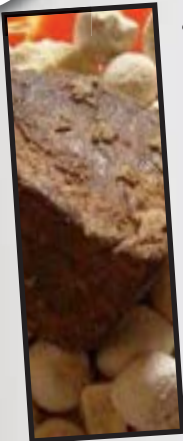
بهترین زمان مسواک زدن

قره قروت ممنوع!

قره قروت که محصول آب ماست یادوغ است حاوی مقادیر بسیار زیادی اسید لاکتیک است که برای بدن بسیار مضر است. قره قروت، تغلیظ شده آب ماست و دوغ است که این مواد را به صورت سنتی یا صنعتی جوشانده و ماده جامد باقی مانده را به عنوان قره قروت مصرف می کنند. این ماده جامد باقی مانده که بسیار ترش است حاوی مقادیر فراوانی از نوعی اسید به نام اسید لاکتیک است که طعم ترش آن هم به خاطر وجود همین اسید است و برای بدن بسیار مضر است و سبب ایجاد ضعف و بی حالی می شود.

در حالت عادی PH طبیعی خون تقریباً حالت قلیایی دارد که با مصرف این چنین مواد غذایی، اسیدیته خون بالا می رود و این خود سبب بروز بسیاری از بیماری ها است.

اسیدی شدن خون سبب ایجاد اختلالاتی در بدن می شود که بدن برای جلوگیری از بروز این اختلالات یک سری اعمال جبرانی برای ممانعت از اسیدیته شدن خون و بازگشت آن به حالت قلیایی انجام می دهد. از جمله اقداماتی که بدن برای جلوگیری از اسیدیته شدن خون انجام می دهد، برداشتن کلسیم از استخوان های بدن است که این خود منجر به مشکلات متعددی از جمله پوکی استخوان و پوسیدگی دندان و بسیاری مشکلات دیگر می شود. مشکلات ناشی از اسیدیته شدن خون تنها به پوکی استخوان و مشکلات دندان ختم نمی شود، بلکه مشکلات قلبی عروقی، مشکلات مغزی از جمله ضعف حافظه و نیز مشکلات گوارشی و ناراحتی های معده هم از عوارض اسیدی شدن خون است. برخی افراد به همراه قره قروت نمک مصرف می کنند تا مقداری از ترشی آن کم کنند که این مصرف نمک زیاد خود سبب افزایش فشار خون و نیز افزایش دفع کلسیم و در نهایت تشدید پوکی استخوان می شود. به طور معمول در مراحل تولید قره قروت به صورت سنتی بهداشت رعایت نمی شود و مسائل و مشکلات ناشی از عدم رعایت بهداشت همچون ورود انواع میکروب ها به بدن هم بر آن افزوده می شود.



در مصرف میوه یاده روی نکنید

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف افراطی میوه در افراد سبب افزایش قند خون و اضافه وزن می شود. سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه درباره قند میوه ها گفت: قند میوه ها که همان فروکتوز است، مضرات کمتری نسبت به قندهای ساده همانند گلوکز دارد که علت دیر جذب بودن آن است و نیازهای بدن را آرام آرام تامین می کند و به یکباره قند خون را افزایش نمی دهد. وی بیان کرد: هنگام مصرف میوه، گوشت میوه (سلف میوه) هم مصرف می شود که فیبر بالایی دارد و برای مشکلات گوارشی مانند یبوست بسیار مفید است. صفوی اظهار داشت: افراد دیابتی باید میوه هایی مانند طالبی، خربزه، انگور، موز رسیده و انبه را که بسیار شیرین هستند و قند بالایی دارند، با احتیاط مصرف کنند و میوه هایی مانند خیار، پرتقال، نارنگی و انواع سیب ها را که قند پایین تری دارند، استفاده کنند. این متخصص تغذیه درباره تاثیر قند میوه بر افزایش وزن گفت: قند میوه هم ممکن است سبب افزایش وزن در افراد شود و افرادی که اضافه وزن دارند، نباید در مصرف میوه افراط کنند.

وی افزود: میزان سهم یا واحد مصرف میوه در هر فرد، به طور میانگین سه واحد میوه است که به اندازه یک سیب بزرگ یا پرتقال درشت یا یک لیوان آب هندوانه برای هر فرد است که مصرف بیش از این مقدار علاوه بر افزایش قند، سبب افزایش وزن نیز می شود.

تاثیر گردوبر آقاییان

مصرف برخی دانه های ریز مغزی از جمله گردو می تواند اثرات مفیدی بر سلامت بگذارد و باعث شادی به خاطر فرزندآوری در خانواده ها شود. کارشناسان به مردان جوانی که در خانواده های خود تمایل به فرزندآوری دارند توصیه می کنند برای بالا رفتن توان باروری هر روز به مقدار کافی گردو مصرف کنند. گفتنی است، براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در ایالات متحده مصرف گردو به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا سه می تواند باعث افزایش توان باروری آقایان شود و حتی محققان در نظر دارند از گردو به عنوان یک داروی کمکی برای درمان ناباروری در مردان استفاده کنند. مصرف گردو می تواند به صورت تنها یا همراه با سایر دانه های آجیل باشد که باعث بالا رفتن نرخ باروری در آقایان می شود. این نتایج حاصل تحقیقات بر دو گروه داوطلب مرد جوان در طول دو هفته و بررسی اثر مصرف گردو بر افزایش توان باروری آن ها بوده است. از دیگر خواص گردو هم برای آقایان و هم برای بانوان، کمک به کاهش وزن، بهبود خواب، تقویت موهای سر، جلوگیری از بروز خطر سکته مغزی و حمله قلبی، تنظیم قند خون، ایجاد درخندگی در پوست بدن و صورت، مقابله با استرس و کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه در بانوان و جلوگیری از بروز آلزایمر را می توان نام برد. در عین حال کارشناسان توصیه می کنند افراد به ویژه کودکان قبل از مصرف گردو برای نخستین بار به لحاظ احتمال وجود آلرژی مورد آزمایش قرار گیرند و نیز همیشه از گردوی تازه استفاده کنند؛ زیرا گردوی سیاه و کهنه می تواند حاوی مواد سمی و مضر برای سلامت بدن باشد.

دانشمندان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند که خوردن بستنی در وعده صبحانه تاثیر بسزایی بر کارکرد مغز دارد.

محققان ژاپنی در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند مصرف بستنی در وعده صبحانه می تواند سبب افزایش قوای ذهنی و باهوش شدن افراد و توانایی بهتر آن ها برای کسب نمرات بالاتر در آزمون های ریاضی شود. کارشناسان این نتایج را با بررسی دو گروه داوطلب که یک گروه بستنی به همراه صبحانه مصرف کرده و گروه دیگر تنها صبحانه معمولی خورده بودند، به دست آوردند.

گروهی که با صبحانه بستنی خورده بودند در آزمون کامپیوتر سرعت عمل بالاتری از خود نشان دادند و نتایج بهتری کسب کردند.

مصرف مواد غذایی شیرین به مقدار کم در وعده صبحانه می تواند باعث ارتقای قوای ذهنی شود؛ اما در طول روز فرد باید فعالیت بدنی کافی داشته باشد تا قند در بدن او مصرف شود و به دیابت یا اضافه وزن مبتلا نشود. پژوهشگران اعتقاد دارند در بستنی مواد مغزی چون لبنیات، شکلات و انواع ویتامین ها وجود دارد که علاوه بر تقویت بدن باعث برقراری ارتباط بهتر بین نورون های مغزی هم می شود.

کارشناسان همچنین در تحقیقات خود دریافته اند خوردن مواد غذایی سالم و دارای انرژی بالا چون بستنی یا کیک شکلاتی در وعده صبحانه می تواند علاوه بر بهبود قوای مغزی سبب لاغری نیز بشود.

ICE CREAM

دوپینگ مغز با بستنی



دستیابی به روش جدید برای غربالگری سلامت جنین

Healthy
Life

دکتر رامین یزدانی | آزمایشگاه جام جم

Cell Free DNA بر اساس جداسازی سلول‌های جدا شده از تروفوبلاست جفت در خون مادر و انجام آزمایش‌های ژنتیکی اختلالات کروموزومی شایع از قبیل تریزومی (۹-۱۶-۲۲-۲۱-۱۸-۱۳) و تعدادی از سندروم‌های حذفی (Deletion) و آنوپلونییدی‌های کروموزوم جنسی روی آن است. بهترین و معتبرترین روشی که هم‌اکنون در دسترس است و توسط آزمایشگاه مرجع سلامت تأیید شده، روش NIPT (Non Invasive prenatal Test) است.

تمایل هزینه به عهده آزمایشگاه نخواهد بود. سندروم‌های میکرو دپلیشن به‌طور معمول به‌صورت اسپورادیک ایجاد شده و عموماً علت تشکیل آن‌ها سایر مکانیزم‌های ژنتیکی است که ارتباطی به علت تشکیل تریزومی‌ها ندارد. این تست قادر به تعیین (NTDS) نیست؛ لذا اندازه‌گیری AFP و محاسبه MOM در هفته ۱۸ تا ۲۰ بارداری و انجام آنومالی اسکن توصیه می‌شود. نهایتاً این تست یک روش غربالگری است و برای تأیید آن و گرفتن مجوزهای قانونی جهت سقط جنین باید روش‌های تشخیصی انجام شود.

ندارد، با توجه به تهاجمی نبودن روش و گرفتن تنها ۱۰ سی‌سی خون مادر از هفته دهم بارداری تا پایان بارداری ریسکی جهت سقط جنین وجود ندارد. جنسیت را با صحت خیلی بالا نسبت به سایر روش‌ها تعیین خواهد کرد؛ همچنین بهترین روش غربالگری بعد از هفته ۲۲ بارداری است. تست NIPT نسبت به سایر روش‌های غربالگری مشکلات بیشتری را پوشش می‌دهد و حتی مواردی دیده شده است که در ناحیه دیگری از کروموزوم‌ها وقتی میکرو دپلیشن وجود دارد به‌صورت شفاهی توصیه به انجام آمنیوسنتز شده است تا روی کل کروموزوم‌های جنین کاربوتیپ صورت گیرد که البته در صورت

۳. بدون نتیجه ممکن است مقدار سلول‌های جدا شده Fetal cell free کافی نباشد که ممکن است به علت وزن بالای مادر یا سن پایین جنین باشد و توصیه به تکرار آزمایش (بدون دریافت وجه) در چند هفته بعد است. در هر حال دیده شده که حتی بعد از چندبار تکرار آزمایش در مواردی تست جواب نداده است. در این حالت هزینه تست مرجوع خواهد شد. تست NIPT نسبت به سایر روش‌های غربالگری مثبت کاذب خیلی کمتر و قدرت تشخیص بالاتر (بیش از ۹۹ درصد) دارد و با توجه به این که نیمه عمر کوتاهی دارد بارداری‌های قبلی روی آن تأثیری

در این روش جنسیت جنین از هفته دهم بارداری قابل تشخیص است و سلول‌های جنینی بلافاصله بعد از تولد نوزاد از گردش خون پاک می‌شود. نتایج بعد از حدود دو هفته از زمان نمونه‌گیری به دست ما می‌رسد که به سه صورت خواهد بود: ۱. Low Risk: به احتمال بیش از ۹۹ درصد در موارد تست شده بدون مشکل است. ۲. High Risk: به احتمال بیش از ۹۹ درصد در موارد تست شده پرخطر است و برای تأیید جواب باید یک تست تشخیصی تهاجمی مثل آمنیوسنتز انجام داد که البته هزینه آن بر عهده آزمایشگاه است.



این عمل در بیمارستان یا کلینیک مجهز و تحت بی‌هوشی عمومی صورت می‌گیرد و به جای برش طولانی حدود ۲۵-۳۰ سانتیمتر با استفاده از سه تا پنج سوراخ حدود نیم‌سانتیمتری و با استفاده از دوربین و عدسی‌هایی با بزرگ‌نمایی چندبرابر انجام می‌شود. از محاسن این روش می‌توان به کم‌بودن اسکار، عوارض کمتر آسیب به اعصاب و عروق و احتمال کمتر ریزش مو در محل عمل جراحی و عمل جراحی با دید بهتر و بزرگ‌تر اشاره کرد.

برای این که نتیجه عمل بهتر باشد، علاوه بر آن که باید تجهیزات کافی وجود داشته باشد و جراح پلاستیک متبحر آن را انجام دهد، بایستی انتخاب بیمار نیز به خوبی صورت گیرد.

بهترین نتیجه در بیمارانی است که پیشانی کوتاه و صاف داشته باشند و چین‌های پوستی، متوسط و پوست نیز نازک باشد؛ همچنین بعد از عمل از سایر روش‌ها مانند تزریق بوتاکس نیز استفاده شود؛ البته بایستی بیمارانی قبل از عمل کاملاً توجیه شوند و آنالیز دقیق وضعیت ابرو و پیشانی برای آن‌ها صورت گیرد.

عوارض این روش جراحی کم است؛ ولی به‌رحال مانند سایر اعمال جراحی نمی‌تواند بدون عوارض باشد. از عوارض این عمل می‌توان تجمع خون، کبودی موقت و در موارد بسیار نادر، عفونت را نام برد. بی‌حسی محل عمل نیز ممکن است به‌صورت موقتی تا چندماه دیده شود. حداکثر زمان بستری حدود ۲۴ ساعت است و بعد از عمل بایستی بیمارانی به‌صورت نیمه‌نشیسته قرار گیرند و تا حدود سه‌هفته از انجام ورزش و فعالیت سنگین پرهیز کنند. ورم و کبودی نیز ممکن است حدود دو تا سه‌هفته باقی بماند.

جراحی آندوسکوپی افتادگی ابرو و پیشانی

دکتر حسین ابدالی | فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت

شکل و محل قرار گرفتن ابروها یکی از مهم‌ترین عوامل در ظاهر صورت و تعیین‌کننده زیبایی و جذابیت صورت و چشم‌ها است که با توجه به سن، جنس و نژاد متفاوت است. از زمان‌های قدیم ابروی کمانی در نقاشی‌ها و وصف شاعران در توصیف زیبارویان اهمیت خاص داشته است. یکی از تغییرات در صورت به دنبال افزایش سن و



Healthy
Life

پیری، افتادگی ابروها و تغییر شکل کمانی آن است که همراه با تغییرات در پیشانی و افزایش چین‌های پوستی در پیشانی و حدفاصل بین دو چشم باعث ایجاد چهره‌ای گرفته، غیرشاداب و مسن می‌شود. روش سنتی و قدیمی، عمل جراحی اصلاح افتادگی ابرو و چین‌های پیشانی با استفاده از برش جراحی بسیار بزرگی در ناحیه سر حدفاصل دو گوش است که عمل بسیار سنگین و بزرگی است و نتایج خیلی خوبی برای اصلاح وضعیت ابروها و پیشانی دارد؛ ولی باقی‌ماندن خط عمل جراحی بسیار بزرگ از مشکلات عمده آن است که در کسانی که موی سر کم داشته باشند، مسئله‌ساز است. از حدود سال ۱۹۹۲ روش آندوسکوپی برای اصلاح این مسئله توضیح داده شد و امروزه به‌صورت روتین در بسیاری از مراکز جراحی پلاستیک انجام می‌شود. برای انجام آن نیاز به امکانات و وسایل جراحی و ویدئوسکوپی خاص و ظریف است و بایستی جراح پلاستیک آموزش دیده، باتجربه کافی آن را انجام دهد.

نام اسپا از شهری به همین نام در بلژیک گرفته شده و به محلی گفته می شود که از آب معدنی یا آب دریا برای استحمام درمانی استفاده می شود و به طور معمول دارای خدماتی همچون ماساژ برای مراقبت از پوست و بدن است.



**اسپای صورت،
آرامش را به شما
هدیه و جسم و روان
شمارا از خستگی ها
و روزمرگی ها را
و به سوی لطافت
و شادابی روانه
می کند. این نوع
اسپا در سه مرحله
انجام می شود**

شما رفع می کند. درد پا را کاهش می دهد و آرامش را برایتان به ارمغان می آورد؛ چراکه پاهای شما عضو ارزشمندی برای شماست و وزن تان را حمل و به حفظ سلامتی شما کمک می کند. در اسپای پا دو مرحله وجود دارد: اول، پاکسازی پوست که در آن لایه های خشن و سلول های مرده پوست لایه برداری می شوند. دوم، پاها و دست ها پس از استفاده از روغن های پالم گیاهی و تایلندی ماساژ داده می شوند. اسپای دست نیز به شما آرامش می بخشد و لطافت و زیبایی را برای دستان تان فراهم می کند. در اسپای دست نیز ابتدا پوست دست و قسمت های خشن و زبر، پاکسازی می شوند؛ سپس با روغن های گیاهی و پالم، ماساژهای تایلندی می دهند. اسپای دست نیز خستگی های مزمن را از دست های شما

شاید مهم ترین عاملی که اسپا را از ماساژ متفاوت می کند، استفاده از خواص طبی و درمانی با قرار دادن ماسک های گیاهی روی پوست، بودن در فضایی معطر با موسیقی گوش نواز و درگیر شدن حواس پنجگانه تا رسیدن به آرامش و رفع خستگی است.

اسپا در سالن های زیبایی، زیر مجموعه مراقبت های زیبایی درمانی انجام می شود که با استفاده از منابع طبیعی مانند عصاره بهترین میوه ها و گیاهان و املاح چشمه های آب گرم، این روزها به محبوبیت بسیار بالایی دست یافته است.

خدماتی که برای اسپا ارائه می شود، عبارتند از: اسپای پا، اسپای دست، اسپای پشت و اسپای پاراهی است که خستگی را از پاهای

دور می کند. اسپای صورت، آرامش را به شما هدیه و جسم و روان تان را از خستگی ها و روزمرگی ها و به سوی لطافت و شادابی روانه می کند. این نوع اسپا در سه مرحله انجام می شود: ماساژ با کرم های مخصوص، ماساژ سر با کرم ها و ماسک های تقویت کننده و ماساژ آرامش بخش صورت. آنچه شما در این نوع بسته به دست خواهید آورد، شادابی، زیبایی، آرامش و لطافت پوست صورت، رفع خستگی های ذهنی و روزمرگی ها است. این نوع اسپا، پوست صورت را پاکسازی می کند و برای از بین بردن خطوط ریز موثر است.



ESFAHAN MASSAGE





فصل ششم
تعطیلات

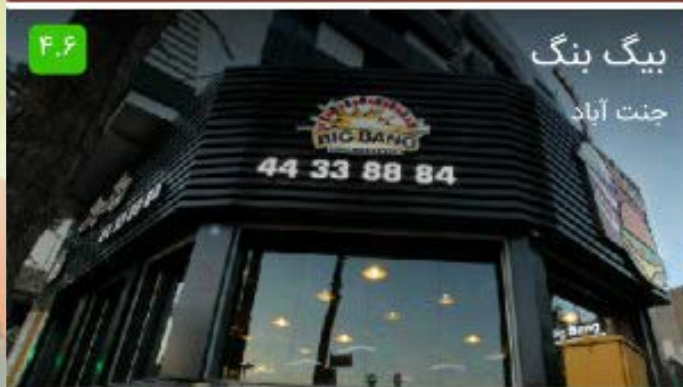
Holidays

HealthyLife

پیشنهادهایی برای تعطیلات

داستان دنباله دار

Holidays



بیگ بنگ
جنت آباد



باکس (شهرک غرب)
لایپهر



خورش قیمه



هنر آشپزی

چنگال

بنویسید و به کیفیت خدمات رسانی آن ها امتیاز بدهید. با ساخت حساب کاربری در چنگال، می توانید با دیگر کاربران فعال در شبکه اجتماعی آن دوست شوید و فعالیت های همدیگر را دنبال کنید؛ به عنوان مثال، ببینید که دوست شما اخیراً در کدام رستوران های شهر غذا خورده و چه امتیازی به عملکردشان داده است. مضاف بر این، می توانید عکس غذایی را که خورده اید به صفحه رستوران مرتبط با آن هم اضافه کنید تا کاربران دیگر بتوانند پیش از رفتن به رستوران ها یک ارزیابی کلی از آن ها داشته باشند. چنگال با وجود گنجاندن این حجم از اطلاعات فضای زیادی از حافظه تان را اشغال نمی کند. رایگان است و در حالت آفلاین هم می توان به دستور پخت های آن دسترسی داشت. این نکات مثبت کنار هم جمع شده اند تا بتوانیم آن را یکی از بهترین اپلیکیشن های آموزش آشپزی ایرانی توصیف کنیم.

حتی اگر غذای خاصی در ذهن تان نداشته باشید، بخشی به نام «چی بپزم» برای تان در نظر گرفته شده تا بتوانید از دستور پخت های تصادفی و پیشنهادی توسعه دهندگان اپ بهره ببرید. اما یکی دیگر از قابلیت های چنگال، یافتن رستوران هاست. در نسخه فعلی اپ امکانی فراهم شده تا کاربران تهرانی بتوانند از بهترین رستوران های دور و اطراف محل زندگی خود مطلع شوند. این قابلیت بر مبنای جی پی اس عمل می کند و اولویت را به رستوران هایی می دهد که در شعاع یکی دو کیلومتری دور و اطراف تان هستند؛ هر چند که با جست و جوی دستی در نقشه هم می توانید به دنبال رستوران مطلوب خود بگردید. اطلاعات مربوط به بیش از ۲۰۰۰ رستوران شهر تهران همچون قیمت غذاها، آدرس، شماره تماس و... در دیتابیس چنگال ثبت شده اند و نکته خوب این که به لطف ماهیت اجتماعی اپلیکیشن، می توانید زیر صفحه مربوط به هر کدام نظر

بهترین توصیفی که برای اپلیکیشن چنگال به ذهن می رسد شبکه ای اجتماعی برای عاشقان غذاست؛ هم برای کسانی که از یادگیری پخت و پز لذت می برند و هم کسانی که برای خوردن غذا به دنبال بهترین رستوران ها هستند. تمرکز چنگال بیشتر بر آموزش آشپزی است؛ به همین خاطر بیش از ۷۰۰۰ دستور پخت انواع غذا را برای شما تدارک دیده است: از چلو کباب و میرزا قاسمی خودمان گرفته تا لذیذترین غذاهای شرق آسیا و کشورهای اروپایی. توسعه دهندگان اپ برای تمام این غذاها مواد لازم و مراحل پخت را به دقت توضیح داده اند. اگر هم توضیحات متنی کافی نبود، از فیلم های آموزشی همراه با توضیح صوتی هم می توانید استفاده کنید. چنگال از یک موتور جست و جوی فیلتر دار خوب هم بهره می برد که با سرعتی بالا غذاها را بر حسب عنوان، دسته بندی، مواد و زمان لازم برای پخت یا حتی میزان سختی برای شما پیدا می کند؛





«آنیلاگد» با صدای سیروان خسروی

درباره آن گفته است: «میدوارم انتشار این پکیج با کیفیت متفاوت، آغازی باشد برای کنار گذاشتن طراحی‌ها و بسته‌بندی‌های بی کیفیت و دم‌دستی در موسیقی ما که به نظر من یکی از مهم‌ترین دلایل افت فروش آلبوم‌ها است.» «مجید فرهید» و «مهدی فرهید» به ترتیب کارگردانی و تدوین فیلم کنسرت آنیلاگد را انجام داده‌اند. «حسان حاجیان» مدیریت تولید این اثر را بر عهده داشته و طراحی جلد آن بر عهده «علی قاضی‌زاده» بوده است. این آلبوم توسط پخش «دنیای هنر» در سراسر کشور توزیع شده است.

آنیلاگد، چهارمین آلبوم سیروان است که پس از آلبوم‌های تو خیال کردی بری (۱۳۸۴)، ساعت ۹ (۱۳۸۸) و جاده رویاها (۱۳۹۱) روانه بازار موسیقی کشور شده است

گرفتیم با حمایت برند «اکس» این کار را انجام بدهیم. وقتی ایده انجام مطرح شد، قرار گذاشتیم یا کلاً فراموش کنیم یا در حد استانداردهای روز دنیا انجامش بدهیم و موسیقی، کارگردانی، تدوین، صدابرداری، طراحی، بسته‌بندی و شیوه معرفی و تبلیغاتش در بالاترین سطح انجام بشود. از آنجا که هیچ وقت نخواستیم کارهایم «باری به هر جهت» باشد و احترام به شما را، احترام به خودم می‌دانم، برای تولید و آماده‌سازی و انتشار این اثر زمان و انرژی فوق‌العاده زیادی صرف کردیم. در قسمت موسیقی کاوه یغمایی بزرگ، تنظیم ارکستر سازهای زهی را انجام داد و تنظیم گروه پاپ هم به عهده من بود و بچه‌های گروه هم با اجرای بی نظیری که داشتند کار را به نتیجه رساندند.»

آلبوم آنیلاگد با دو بسته‌بندی متفاوت عرضه شده که سیروان

آلبوم جدید صوتی و تصویری «سیروان خسروی» با عنوان «آنیلاگد» ماه گذشته منتشر شد.

این آلبوم شامل یک سی‌دی صوتی و یک دی‌وی تصویری است که در نسخه صوتی، اجرای زنده قطعات «یه روزی میای»، «خاطرات تو»، «دوست دارم زندگی رو»، «بازم بتاب»، «عاشقتم» و «کجایی تو» در کنسرت آنیلاگد قرار گرفته و در نسخه تصویری نیز فیلمی از این کنسرت و ویدئو کلیپ‌های منتشر شده از سیروان همراه با پشت صحنه گنجانده شده است. علاوه بر این، در پکیج این آلبوم یک دفترچه از عکس‌های کنسرت آنیلاگد نیز قرار گرفته است.

سیروان خسروی خودش در توضیحاتی درباره کنسرت آنیلاگد و آلبومش گفته است: «ایده انجام این کنسرت از سال‌ها پیش در ذهنم بود تا این که دو سال پیش تصمیم





بی خدا حافظی برو

رمان «بی خدا حافظی برو» نوشته سارا کریمزاده در ۱۰۲ صفحه با شمارگان ۱۰۰۰ نسخه و قیمت ۸۰۰۰ تومان منتشر شده است. سارا کریمزاده در اولین رمانش، «بی خدا حافظی برو»، راوی روزهای یک زن تنها می شود، زنی که طی ماجرای فهمیده مردش دوستش ندارند و این دوست نداشتن به محوری برای تلاش او برای گریز از جهان پیرامونش تبدیل شده است. رمان در خانه‌ای کوچک و نقلی آغاز می شود و رابطه‌هایی که قهرمان رمان با عناصر تازه زندگی‌اش اعم از آدم‌ها و اشیاء انتخاب می کند. او از رازی مطلع شده که برایش هولناک است؛ اما حالا می خواهد تک‌بودنش را به خودش و فضای اطراف اثبات کند؛ اما یک باران تند و گودالی در دل زمین می تواند خیلی چیزها را عوض کند و به زمین سست نمی توان اعتماد کرد.... سارا کریمزاده با مشی و رویکردی داستان گو سعی کرده یک رمان جذاب بنویسد که بیش از هر چیزی بتواند مخاطب را اسیر داستانش کند. تلاش او برای رسیدن به این وضعیت با ساختن روایتی پرماجرا و آدم‌هایی خاص همراه بوده که وارد زندگی زن داستان او می شوند و البته غیاب مردی که انگار هست؛ ولی زنش را دوست ندارد.... کریمزاده با توسل به همین نکته محوری، قهرمانش را در موقعیتی قرار می دهد که باید تصمیم بگیرد.... این کتاب توسط نشر چشمه منتشر شده است.





فیلم نفس

کارگردان و نویسنده: نرگس آبیاری.

بازیگران: ساره نورموسوی، مهران احمدی، پانته آ پناهی‌ها، گلاره عباسی، سیامک صفری، شبنم مقدمی، ساقی زینتی، محمدرضا شیرخانلو، علی خانبابایی، جمشید هاشم‌پور.

«نفس» قصه زندگی یک خانواده بین سال‌های ۵۷ تا ۶۲ است که در جشنواره فیلم فجر هم با استقبال خوبی مواجه شد. فیلم هر چند نگاهی به دوران دفاع مقدس و تبعات آن دارد، اما محور اصلی قصه روایت دخترچه‌ای از زندگی با پدر و مادر بزرگ و خواهر و برادرانش در یک روستا است. نفس با انتخاب این منطق داستانی از ذهن فانتزی و تخیل ساز راوی قصه استفاده کرده و در طول داستان قسمتهایی از اتفاقات روزمره زندگی این خانواده را با بهره‌گیری از انیمیشن و پیوند قصه‌های کودکان و اتفاقات روزمره به تصویر کشیده است و به نوعی قصد رسیدن به سبک و ساختاری جدید دارد. در قسمتهایی از این فیلم از انیمیشن استفاده شده است. این فیلم همچنین نامزد بهترین فیلم کودک و نوجوان از دهمین دوره جایزه سینمایی آسیا پاسفیک شده است. نرگس آبیاری پیش از این فیلم‌های «شیار ۱۴۳» و «اشیاء از آنچه در آینه می‌بینید به شما نزدیک‌ترند» را کارگردانی کرده است که تجربه‌ای جدید در کارنامه این فیلمساز زن محسوب می‌شود.



سکوت شب

قسمت هفتم

Healthy
Life

فاطمه براتی

خلاصه قسمت قبل:
در شب شعر، صدرا وحیدنسب از علاقه اش با لایلا صحبت کرد و دنیای جدیدی پیش روی لایلا قرار گرفت. لایلا از این ابراز علاقه گیج بود و دنیایش به هم ریخته شده بود...

شام میل نداشتیم؛ فقط چایی حالم را عوض می کرد. حرف های آقای وحیدنسب ذهنم را مشغول کرده بود. چه دلیلی داشت از زندگی شخصی اش برای من بگوید؟ از علاقه اش به من گفت. این که چرا علاقه پیدا کرده است؟ چه زندگی پر از حادثه ای داشته است. به نظر من خوب توانسته بود خودش را جمع کند و به روال زندگی عادی برگردد. روحیه ای خوب داشت. خوش به حالش؛ ما نمی دانم چرا حال دلم خوب نبود. پریشان تر شدم. این سوالات هم که دست بردار نبودند. به ساعت نگاه کردم. ده شب بود. شماره عباس را گرفتم:

- سلام لایلا خانم، خوبین؟
- سلام. ممنون. خوبین؟
- ممنون. افسون هم خوبه. دستش بند هستش. میگم تماس بگیرم.
- باشه. ممنون. خدا حافظ.

- خدا حافظ.
عباس واقعا افسون را دوست داشت، یک عشق حقیقی. در دلم گفتم:

- خدا یا خودت همه چیز رو درست کن؛ فقط خودت می تونی...
تلفن همراهم دستم بود و بعد از تماس روی میز گذاشتم. با لرزیدنش شو که شدم. نام فرستنده پیام رو که دیدم داشتم شاخ درمی آوردم. آقای وحیدنسب بود:

نمی دونم چرا! اما احساس می کنم شما شبیه من هستین. از روزی که دیدمتون این حس به سراغم اومده. قصدم مزاحمت و جسارت نیست؛ فقط می خواستم حرف دلم رو بگم. شبتون مهتابی. بعد از خواندن پیام، گیج و شو که بودم. از جمله اش خنده ام گرفت:

شما شبیه من هستین.

حس و حال خاصی بود که هر آدمی وقتی در موقعیتش قرار می گیرد لمس می کند. صبح باید زود به بیمارستان می رفتم؛ برای همین بهتر بود می خوابیدم و در شرایط مناسب تری موضوع را بررسی می کردم. صدای زنگ ساعت روی اعصابم بود. هر چه دنبالش می گشتم نبود. زیر پتو رفتم و قطعش کردم و باز دراز کشیدم؛ اما خواب از چشمانم پریده بود و دلم صبحانه جانانه می خواست؛ آن هم با نان داغ. اما کسی جز خودم خانه نبود و باید دست به کار می شدم. مشغول خوردن صبحانه بودم که گوشی ام زنگ خورد.

آقای وحیدنسب بود. من دهنم پر بود. لقمه را قورت دادم. داشتم خفه می شدم. سریع گفتم:

- بفرمایید؟
- سلام. بابت ماشین تماس گرفتم. مشکل خاصی نداشت. کجا بپارمش؟
- ممنون. لطف کردین. شرمندم. بی زحمت بیارید دم در منزل. بازم ممنونم.
- چشم. خدمت می رسم. خدا حافظ.

- سلامت باشید. خدا حافظ.
زمان زیادی نداشتیم. سریع کارهایم را انجام دادم؛ چون باید سر ساعت می رسیدم بیمارستان. آیفون به صدا درآمد:

- کیه؟
- وحیدنسبم.
- الان می رسم خدمتتون.
- بزرگوارین.

خیلی زود رسید. بعد از سلام و احوال پرسی سویچ را به من داد:

- بفرمائید. تحویل شما.
- قابل نداره. شرمندم. خیلی زحمت کشیدین. هر چه قدر هزینه کردین بگین تا تقدیم کنم.
- هزینه ای نکردم. این چه حرفیه؟
- بزرگوارین.

- می خواستم بگم...
- بفرمایید.
- راجع به پیامی که دی شب دادم. من حس می کنم شما شبیه من هستید و مدتی است که این حس به سراغم آمده. خدا را شاهد می گیرم که قصدم مزاحمت نیست؛ فقط نمی دانم چرا احساس

می کنم آشنایی مایی دلیل نبوده است. با این حرفش حسایی جاخورد و متعجب شدم؛ اما تنها نگاه کردم. می خواستم این حرف ها ادامه پیدا نکند؛ چون متوجه شدم آقای وحیدنسب هم از خجالت قرمز شده است. سریع گفتم:

- من باید بیمارستان باشم. دیرم شده. ببخشید.
- خواهش می کنم. درست میکنم. به سلامت.
در راه که بودم حرف هایش مدام برایم تکرار می شد. آیا واقعا شباهتی هست؟ حس و حالی غریب داشتم که نمی دانستم اسمش چیست.

تلفنم زنگ خورد. اصلا عادت نداشتیم در حین رانندگی جواب بدهم. پیغام گیر پخش شد:

- سلام لایلا جان. مادر، فردا بلیط گرفتیم واسه برگشت و می رسیم. می خواستم بگم با افسون

بیاین فرودگاه دنبالمون. خدا حافظ.
رفتم تا لباس هایم را عوض کنم و مشغول کار شوم. نیلوفر هنوز نیامده بود. نگران مرصاد شدم. صدایی

آشنا شنیدم:

- سلام مامان جونم.
- سلام الهی قربونت برم. نگرانم شدم. کی اومدی؟
- تازه رسیدم.

نیلوفر هم ظاهر شد.

- چطوری لایلا جون؟
- در هر شرایطی ظاهر بشو. فکر کردم نیومدی.

- ده دقیقه ای میشه که رسیدم. بیا و این گل پسر رو تحویل بگیر.

- زحمت شد ببخش.
- نه بابا اختیار داری.
آماده شدم تا به فرودگاه بروم. خدا را شکر ترافیک نبود و زود رسیدم.

با مامان و بابا راهی خانه شدم. خیلی وقت بود دور هم نبودیم. افسون هم با شیطونیش باعث خنده همه ما شد. تصمیم داشتم با پدرم صحبت کنم که شرط هایی را که برای عباس گذاشته بود، بردارد و اجازه دهد سرخانه و زندگی خود بروند. در همین لحظه پدر گفت:

- افسون تظاهری می کنه به شادی. غم از چشمش می باره. معلوم نیس این پسره چی کار کرده؟ آگه مسیبح عباسه، بگو. خجالت نکش.

- نه عباس نیس. حرف شما باعث شده.

- حرف من؟

این اولین باری بود که اینقدر جسور شده بودم؛ اما به خاطر افسون باید می گفتم.

- این که سه دونگ از خونه پدرش رو باید به نام افسون بزنه.

- آهان. خوب باید پشتوانه داشته باشه.

- تورو خدا تمومش کنین. بذارین بره سرخونه و زندگیش.

- باین شرط می تونه بره.

باشنیدن این حرف حسایی عصبانی شدم و گفتم:

- زندگی منم پشتوانه داشت، چی شد؟ با به بهجه تنهام؛ اما تاحالا حرفی نزدم. الان میگم قربانی ثروت خانواده مروت شدم. پول هیچ چیزی رو تضمین نکرد. هدیه اش برام کابوس و افسردگی و تلخی بوده.

پدرم که از حرف های من شو که شده بود، فریاد زد:

- بسه، چه جراتی. تاحالا هیچ کس تورو می نایستاده بود.

- من روبه روتون نیستم. کنار تونم؛ اما باید بگم افسون نباید قربانی بشه. نباید.

- تمومش کن.

- ادامه داره.

سنگینی دست پدرم را روی صورتم حس کردم و خون بینی ام که گرم گرم بود. مادرم دست پدرم را گرفت و با گریه گفت:

- نه تورو خدا. نه.

از خانه بیرون زدم و سوار ماشین شدم. اصلا نمی دانستم کجا می خواهم بروم. فقط گریه می کردم. وقتی به خانه رسیدم ساعت دو نیمه شب بود. صبح اول وقت تلفن خانه زنگ خورد. سریع برداشتم تا روی پیغام گیر نرود. افسون بود با صدایی شاد و سرحال.

حرف در دهان افسون نمی ماند و همه چیز را سریع می گفت:

- بابا اینجاست. به عباس گفت که آخر ماه برین سرخونه و زندگی تون.

باشنیدن این حرف هورای بلندی کشیدم. خیلی خوشحال شدم. بعد از تلفنم انگار انرژی گرفته بودم. شارژ شارژ. خداروشکر که اتفاقی نیفتاد.

ادامه دارد

در
سکوت
شب

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

..... اینستالوژی

AddedTime





- تمرینات را به طور منظم و مداوم انجام دهید.
- بین هر تمرین ۱۵ ثانیه برای استراحت در نظر بگیرید.
- تمرینات را ۳ بار در روز هر بار ۴ مرتبه به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید.
- تمرینات را به صورت دو طرفه و فرینه انجام دهید.
- ترتیب انجام تمرینات توسط درمانگر برای هر روز مشخص خواهد شد.
- در ابتدا به شکم خوابیده و به مدت ۵ دقیقه روی باسن ها کیف آب گرم قرار دهید.
- بعد از ۵ دقیقه کیف آب گرم را برداشته و یک نفر ناحیه ۴/۱ فوقانی خارجی باسن را بمدت ۵ دقیقه ماساژ دهد.
- قبل از شروع ورزش کمر درد موارد فوق را حتماً انجام دهید.
- تمرینات و ورزش درمانی کمر درد برای هر فرد اختصاصی بوده و حتماً جهت انجام ورزش کمر مناسب با پزشک خود مشورت نمایید.

استفاده از پیشرفته ترین روشهای درمان کم تهاجمی
برای دیسک کمر، گردن، و آرتروز زانو:
جراحی بسته دیسک کمر
ازون تراپی

لیزر پرتوان
مگنت تراپی
پی آر پی
نوار عصب
و عضله

به پشت روی زمین بخوابید و زانو ها را خم کنید. سر، گردن و شانه ها را از زمین بلند کرده و ۴ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید. این تمرین را ۳ بار در روز تکرار کنید.



به حالت سجده روی زمین یا تخت خواب بروید. باسن در تمام طول نرمش باید روی پاشنه ها قرار داشته باشد. سر، گردن و شانه ها را به طرف زمین آورده، دستها را تا حد امکان به جلو دراز کنید، نفس طبیعی بکشید. ۴ تا ۱۵ ثانیه این حالت را نگه دارید. این تمرین را ۳ بار در روز انجام دهید.



به پشت بخوابید یک زانو را کمی خم کنید مچ پای مقابل را روی ران زانوی خم شده قرار می دهید سپس پای زیری را بالا آورده و به سمت شکم خم کنید تا احساس کشش در ناحیه باسن اتفاق بیفتد با کمک دستها می توانید پای زیر را بیشتر به سمت شکم و قفسه سینه کشیده تا کشش بیشتری اعمال شود. این تمرین را ۳ بار در روز هر بار ۴ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید.



در وضعیت چهار دست و پا روی زمین قرار گرفته ابتدا قوس کمر را زیاد کرده و پشت خود را کامل خمیده کنید تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید سپس با کاهش قوس کمر کودی کمر را بیشتر کنید و ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید این کار را روزی ۳ بار در روز تکرار کنید.



در حالی که زانو ها خم شده به پشت بخوابید زانو ها را به سمت راست چرخانده و به سمت چپ نگاه کنید در این وضعیت به مدت ۴ تا ۱۵ ثانیه بمانید و سپس زانو ها را به سمت چپ بچرخانید و به سمت راست نگاه کنید این حرکت را ۳ بار در روز انجام دهید.



مطابق شکل در وضعیت طاقباز در حالی که زانو ها پتان ۹۰ درجه خم شده سعی کنید کمر را به زمین چسبانده و ۴ تا ۱۵ ثانیه فشار دهید این کار را روزی ۳ بار در روز انجام دهید.



در حالی که طاقباز خوابیده اید یک پا صاف و پای دیگر را خم کرده و با دو دست پای خم شده را به سمت شکم و قفسه سینه آورده و می کشیم به مدت ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید یعنی در پا را صاف کنید. کار را برای هر دو پا روزی ۳ نوبت انجام دهید.



در حالی که طاقباز خوابیده اید هر دو زانو را با دستها پتان بگیرید و سپس بدون اینکه سر را بالا بیاورید زانو ها را به سمت شکم کشیده و ۹۰ ثانیه نگه دارید این کار را روزی ۳ بار در روز هر نوبت ۳ بار انجام دهید.



در وضعیت طاقباز خوابیده زانو ها را کمی خم کنید و دست ها را کنار بدن قرار می دهید سپس لگن را از روی تخت تا جایی که درد ایجاد نشود بلند می کنید. و باسن را متبیش کرده و آن را از روی زمین بلند کنید به نحوی که شانه ها، باسن و زانو در امتداد هم باشد. سپس ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و به آرامی لگن را به طرف پایین بیاورید.



وب سایت :
www.drmoayednia.ir

تلگرام:

<https://telegram.me/drmoayednia>

اینستاگرام:

<https://instagram.com/drmoayednia>

آدرس ۱: اصفهان، خیابان بزرگمهر، بیمارستان شهید آیت الله صدوقی، کلینیک ارتوپدی و طب فیزیکی
تلفن پذیرش کلینیک ارتوپدی: ۰۳۱۳۲۹۱۲۰۰۰ داخلی: ۳۲ طب فیزیکی و توانبخشی کد پزشک: ۱۱

آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، رویروی بیمارستان شهید آیت الله اشرفی، ساختمان پارسیان، بلوک A طبقه سوم
رزرو نوبت: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ تماس با کلینیک لیزر درمانی دردهای اسکلتی عضلانی: ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورڈ

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش اقساطی ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



www.borjstore.com

اصفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مرداویج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  apple.borj.store

آفایان





سرزمین روبات های ماسه ای

Bot's Sand Land (BSL)

اپل استور برج

برای اولین بار در ایران اوج لذت و هیجان را با روبات های نفر بر در سرزمین روبات های ماسه ای تجربه کنید



برای اولین بار فروش انحصاری انواع HOVERBOARD Wheel در اصفهان

فروش اختصاصی ویژه کارمندان دولت

www.borjstore.com

آدرس پست و فروشگاه :

اصفهان، سه راه حکیم نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات های ماسه ای

تلفن هماهنگی و رزرو پست : ۰۹۱۳ ۴۴۴۴ ۳۳۸

 Botssandland

 apple.borjstore

آقایان



دکتر مهدی رسماحمان

بورد تخصصی بیماری‌های مغز و اعصاب،
عضلات، دیسک و ستون فقرات

نوار مغز، عصب و عضله



فاسیکولاسیون

انقباض‌های عضلانی صورت، پلک و بدن

به انقباض‌های عضلانی در صورت، لبه پلک و سایر قسمت‌های بدن، فاسیکولاسیون گفته می‌شود. انقباض‌های غیر ارادی در یک دسته از سلول‌های عضلانی است که علل متفاوت دارد. شاید این انقباض‌ها و پرش‌های تکرار شونده برای شما نیز اتفاق افتاده باشد و شما به دنبال علت و دلیل آن باشید. شایع‌ترین علت در این موارد استرس، اضطراب و افسردگی است که باعث بروز علائم در قسمت‌های مختلف بدن به خصوص صورت و پلک می‌شود. در سایر موارد در بیماری‌های موتور نورون مثل ALS، بیماری مولتیپل اسکلروزیس (M.S) و تومورهای ساقه مغز (پونز) و بیماری‌های اعصاب محیطی نیز این علائم دیده می‌شوند. انجام MRI، نوار عصب و عضله و معاینه کلینیکی به شخص کمک می‌کند. در موارد خوش خیم، درمان‌های دارویی، پرهیز از استرس و اضطراب و در نهایت تزریق بوتاکس به درمان کمک می‌کند.



Beauty is Truth

دکتر علی رضا پور صیرفی

Ali R.Pourseirafi MD

Board certified Otorhinolaryngologist
Member of European Academy of Facial Plastic Surgery
(UAFPS)

دارای بورڈ تخصصی جراحی گوش ، گلو و بینی
عضو آکادمی جراحان پلاستیک بینی و صورت اروپا

جراحی پلاستیک بینی، اصلاح افتادگی پلک

۳۶۲۰۵۶۳۰ تماس روزهای زوج (۱۷ الی ۲۱)  چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳



www.Drpourseirafi.com



[drourseirafi](https://www.instagram.com/drourseirafi)

آزمایشگاه تخصصی کسری

کلینیکال - آناتومیkal پاتولوژی



طرف قرارداد با کلیه سازمان‌های بیمه‌گر و بیمه‌های تکمیلی

- مجهز به تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی
- مرکز انجام آزمایش‌های تخصصی زنان، زایمان و نازایی
- **IUI & Sex selection**
- آزمایش‌های تخصصی گوارش و کبد
- آزمایش‌های تخصصی غدد و متابولیسم
- آزمایش‌های تخصصی روماتولوژی، ایمونولوژی و هماتولوژی
- با کادر پرسنلی کار آزموده و تخصصی و با هدف سرعت و دقت در جواب‌دهی، مشغول ارائه خدمات آزمایشگاهی به همشهریان محترم می‌باشد.
- آزمایش‌های هورمونی و تخصصی با تکنیک پیشرفته **Electro Chemiluminescence** بدون افزایش تعرفه و به صورت روزانه و اورژانسی در حال انجام است.
- آزمایش‌های غربالگری سلامت جنین جهت خانم‌های باردار با نرم‌افزار معتبر بین‌المللی و بامدین‌های کاملاً بومی و به‌روز و تأیید شده توسط وزارت بهداشت به صورت روزانه انجام می‌شود.
- انجام خدمات آزمایشگاهی پاتولوژی، سیتولوژی و پاپ اسمیر



اصفهان، خیابان شمس آبادی، روبه‌روی بیمارستان عیسی‌بن مریم، ساختمان ۷۱
آزمایشگاه تخصصی کسری تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۳۷۱۸۳

دکتر مریم طباطبائی

بورده تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی پستان

Dr. Maryam
Tabatabaeian

بازسازی سینه بعد از سرطان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در بین زنان جهان است. امروزه به علت درمان های موفق و موثر بیماری اکثر مبتلایان به این بیماری از طول عمر طولانی برخوردار می شوند؛ لذا پرداختن به کیفیت زندگی و حفظ فرم بدنی زنانه مورد توجه قرار گرفته است.

در جامعه ما درصد زنان جوان مبتلا به سرطان پستان نسبت به کشورهای آسیای دور مانند ژاپن یا کشورهای صنعتی پیشرفته بیشتر است و تا ۲۵ درصد مبتلایان به این بیماری سنین زیر ۴۰ سال دارند؛ لذا با توجه به این که این زنان از نظر جنسی و اجتماعی فعال هستند بیشتر تمایل به حفظ فرم زنانه بدن خود دارند؛ از این رو در این شماره سعی می کنیم در خصوص بازسازی پستان، محدودیت ها و کلیات اعمال جراحی آن توضیح دهیم. -بازسازی پستان به صورت اولیه، یعنی در حین عمل جراحی پستان یا تأخیری، یعنی بعد از پایان درمان ها و در افرادی که در فاز اولیه

به علت عدم دسترسی به جراح پستان یا شرایط ویژه بیماری امکان بازسازی را نداشته اند، انجام می شود. -بازسازی اولیه پستان

در اینجا همزمان با تخلیه کامل یا بخشی از پستان، بازسازی نسج برای حفظ قرینگی با پستان مقابل در همان زمان عمل جراحی انجام می شود. در مواردی که نیاز به تخلیه تمام پستان وجود نداشته باشد، ولی وسعت تخلیه نسج بیشتر از ۳۰ درصد از حجم پستان باشد، جراحی بازسازی به نوعی برای حفظ شکل اولیه پستان لازم است. برای جبران حجم از دست رفته پستان در این شرایط از جابه جایی نسج همان پستان (بازسازی با چرخش غدد پستانی) یا از نسج عضلانی نزدیک پستان (جدار شکم یا پشت کمر) استفاده می شود.

به طور معمول باید علامت گذاری های لازم برای ردیابی محل تومور اولیه توسط متخصص پر تودرمانی و متخصص رادیوتراپی، که بعدها لازم است برای انجام پر تودرمانی محل دقیق تومور را بدانند، انجام شود تا درمان های بعدی دچار مشکل نشوند.

در سایر موارد که به علت گستردگی سلول های بدخیم یا مسائل ژنتیکی نیاز به تخلیه کامل نسج پستان وجود دارد، بازسازی کامل نسج انجام می شود. این بازسازی می تواند با استفاده از نسج و عضلات خود بدن یا استفاده از پروتزهای مخصوص بازسازی یا تلفیقی از هر دو روش باشد. امروزه استفاده از پروتزها تنها یا به صورت تلفیقی با عضلات، شایع ترین روش های بازسازی محسوب می شوند؛ چون عمل در مدت کوتاه تر و با عوارض کمتر انجام می شود و سایر ارگان های بدن هم آسیب نمی بینند؛ ولی در خصوص روش بازسازی حتما باید روش های مختلف را در نظر گرفت و با توجه به سن بیمار، ساینز پستان، قوام نسج یا عدم نیاز به پر تودرمانی بعدی تصمیم گرفت و البته تمایل بیمار به انجام یک روش هم حتما باید مدنظر باشد.

درباره نوک پستان، امکان حفظ این بخش از پستان در برخی از روش های بازسازی وجود ندارد و گاهی لازم است هاله و نوک پستان حتما برداشته شود که بعدها روش هایی هم برای بازسازی این بخش از پستان وجود دارد.

در مواردی که زخم در نوک پستان وجود داشته باشد یا تومور اصلی در فاصله کمی از نوک پستان باشد یا ترشح خونی وجود داشته باشد، نیاز است نوک

پستان برداشته شود. در بیماران سیگاری، نارسایی عروق و پستان های خیلی بزرگ هم حفظ نوک پستان گاهی ممکن نبوده و باید نوک سینه برداشته شود. در پستان های بزرگ در صورت حفظ نوک پستان در صد زیادی امکان از بین رفتن این قسمت وجود دارد که باید عمل های دیگری برای تخلیه تأخیری و بازسازی انجام شود.

پس در صورتی که مبتلا به سرطان پستان شده اید بهتر است با جراح خود درباره امکان حفظ پستان، روش های آن، تخلیه کامل یا ناقص پستان و چندمرحله ای بودن عمل جراحی مشورت کنید؛ چون بازسازی اولیه پستان باعث می شود اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و هزینه کمتری برای بازسازی متحمل شوید؛ همچنین در بسیاری از موارد همزمان با بازسازی پستان باید پستان مقابل هم برای قرینه سازی جراحی شود؛ به عنوان مثال، در صورت افتادگی زیاد پستان ها چون پستان بازسازی شده به طور معمول افتادگی ندارد، باید افتادگی پستان مقابل هم اصلاح شود تا سینه ها قرینه باشند. گاهی در افراد بسیار پر خطر تخلیه پستان مقابل برای جلوگیری از ابتلای مجدد قابل انجام است؛ البته تعداد افرادی که نیازمند چنین جراحی پیشگیرانه ای هستند، محدود است. همه افراد نباید تنها به خاطر اضطراب از عود بیماری، مبادرت به جراحی دو طرفه پستان کنند؛ در این خصوص حتما باید مشورت های لازم انجام و آگاهانه به این نوع عمل مبادرت کرد.

همواره به یاد داشته باشید که جراحی پستان کمتر ممکن است با یک جلسه و یک جراحی کامل شود و اکثراً امکان نیاز به دو یا سه جلسه جراحی وجود دارد؛ لذا باید از پوششش بیمه ای خود مطلع باشید تا در صورت نیاز به بستری مجدد دچار مشکل نشوید. در نوبت بعدی در خصوص بازسازی تأخیری صحبت خواهیم کرد.

آدرس: میدان آزادی،
جنب بانک اقتصاد نوین، مجتمع آزادی،
شماره ۲۲
تلفن: ۳۶۶۱۳۰۶۳

قصر نور

موسسه تصویرنگاری پزشکی

رادیولوژی
سونوگرافی
ماموگرافی
وسنجش تراکم استخوان

Ghasre Noor



مجهز به دستگاه پیشرفته ماموگرافی توموسنتز (سه بعدی) تمام دیجیتال هالوزیک

مزایای استفاده از روش تصویربرداری
توموسنتز پستان:

- تصویربرداری از بافت در زوایای مختلف و ارائه تصاویر با ضخامت یک میلیمتر پس از بازسازی سه بعدی
- امکان بازبینی بافت در لایه های مختلف
- افزایش رزولوشن تصاویر به علت حذف همپوشانی های بافت
- کاهش میزان فشردگی بافت در حین تصویربرداری و در نتیجه کاهش درد بیمار
- نمایش واضح تر تومورها و توده های خوشه ای
- استفاده از فیلتراسیون نقره و رادیوم (۲D) و آلومینیوم (۲D)

مجهز به سیستم بیوپسی استریوتاکتیک پستان به روش پرون ۲D و ۳D و وکیوم تحت گاید سونوگراف و ماموگرافی

- استفاده از تشک های مخصوص برای دسترسی بهتر به محل نمونه برداری و راحتی بیشتر بیمار

- کاهش استرس بیمار و پزشک در حین بیوپسی در مقایسه با سایر روش ها
- امکان اخذ تصاویر استریو در حین انجام بیوپسی
- ۳۶۰ درجه دسترسی واقعی به بافت پستان

- هدف یابی بسیار دقیق ضایعات با دقت +و- ۱ میلی متر
- تعیین مختصات و محل دقیق ضایعات در سه محور X, Y, Z توسط سیستم (Mammograph Digital Spot (DSM
- امکان دریافت تصاویر با دوز رزولوشن ۵۱۲ و ۱۰۲۴ پیکسل برای تفکیک بهتر توده ها
- سیستم بیوپسی استریوتاکتیک پستان به روش پرون ۲D-۳D

- اولین سیستم تخصصی بیوپسی پرون با روش تصویربرداری دوبعدی/سه بعدی

ویژگی های دستگاه و کیوم:

- انجام سریع هر پروسه نمونه برداری در مدت زمان ۴/۵ ثانیه
- تزریق سریع داروی بی حسی موضعی بدون اختلال در پروسه تصویربرداری
- امکان شست و شوی محل نمونه برداری و نمونه ها
- استفاده از تکنولوژی وکیوم پیوسته

Dr.
Behzad
Khalilpour

دکتر بهزاد خلیل پور

بور د تخصص انستزی

طب سوزنی

مشاوره قبل از عمل

با پوستش میل کنید. پوست سیب سرشار از فیبر است. ۱۰۰ گرم سیب پوست نکنده حاوی ۳/۷ گرم فیبر است؛ در حالی که سیب پوست کنده فقط ۱/۱ گرم فیبر دارد.

سیب ز مینی

سیب ز مینی همزمان دارای قندهای دیر جذب و فیبر است. قندهای دیر جذب که دیر هضم می شوند کاملاً سیر کننده هستند. این قندها به کندی هضم می شوند و می توانند تا چهار ساعت احساس سیری ایجاد کنند. در خصوص فیبرهای موجود در سیب ز مینی هم باید بگوییم این فیبرها در معده هضم می شوند و جای زیادی می گیرند و این امر میل به خوردن و احساس گرسنگی را کاهش می دهد. باید سیب ز مینی آب پز یا بخار پز بیشتر استفاده شود.

هویج

هویج پوست کنده اگر نیم ساعت قبل از غذا یا به عنوان میان وعده استفاده شود باعث افزایش حجم معده و احساس سیری می شود. هویج کالری کم و فیبر فراوان دارد. یکی از مکانیسم های سیری، افزایش حجم معده یا حجم دهنده است که هویج به خوبی این اثر را ایفا می کند؛ البته موارد دیگری از جمله جلبک و گیاهان و دانه های گیاهی دیگری نیز در کاهش اشتها موثر است که در ایران موجود نیست.

بیشتر می کند. اگر می خواهید لاغر شوید قبل از این که در جمع دوستان و خانواده خود شام مفصلی میل کنید، یک عدد تخم مرغ را آب پز کنید و سفیده اش را بخورید. این کار اشتها را کم می کند؛ البته زرده تخم مرغ حاوی چربی و کالری زیاد است.

ماهی

تمام ماهی ها خاصیت سیر کننده دارند و علت این است که ماهی ها سرشار از پروتئین های کامل و دیر هضم هستند. علاوه بر این پروتئین ها با فرستادن پیام سیری به طور مستقیم روی بخشی از مغز تاثیر می گذارند که مشغول فرستادن علائم گرسنگی است. بدین ترتیب احساس سیری به شما دست می دهد.

سیب

سیب با داشتن تنها پنج کالری سرشار از فیبر بسیار خاصی به نام پکتین است. این فیبرهای خاص میزان قند خون را ثابت نگه می دارند و باعث کنترل اشتها می شوند؛ اما خواص سیب به همین جا ختم نمی شود. پکتین ها همچنین در طول هضم غذای در معده می سازند که چربی های دریافتی از غذاهای دیگر را به تله می اندازند. اگر می خواهید لاغر شوید سیب را

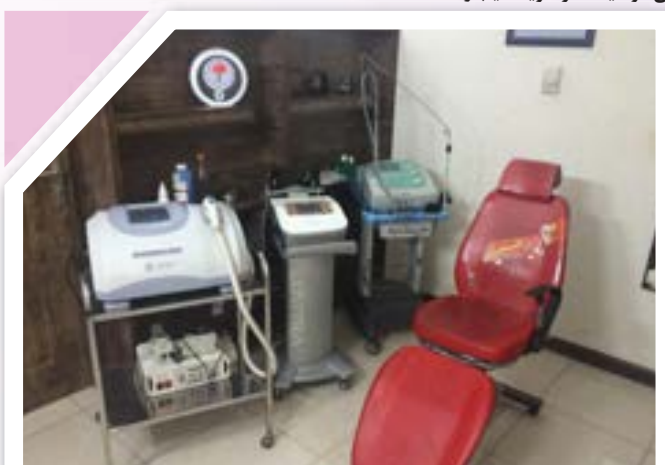
در کاهش وزن از روش های مختلف از جمله ورزش، رژیم غذایی، طب سوزنی، ماساژ، RF و کایوتیشن و روش های کاهش اشتها استفاده می شود. درباره روش های مختلف صحبت شده است و در این مقاله از موادی که به کاهش اشتها کمک می کند، نام برده می شود.

جهت کاهش اشتها از چند ماده غذایی استفاده کنید

اگر از اشتها های زیاد گله مند هستید یا قصد دارید لاغر شوید و دنبال راهی برای کاهش اشتها خود می گردید با ما همراه شوید. باور کنید برای این کار نیازی به قرص ها و داروهای شیمیایی نیست. اطراف ما مواد غذایی زیادی وجود دارد که باعث سیری می شود؛ یعنی به طور طبیعی جلوی اشتها را می گیرد و شمارا به وزن ایده آل تان نزدیک می کند. در این مقاله شما را با چند ماده غذایی سیر کننده آشنا می کنیم.

سفیده تخم مرغ

تخم مرغ به طور طبیعی جلوی اشتها را می گیرد؛ زیرا حاوی پروتئین و ریز مغذی هایی دیر هضم است و به این ترتیب باعث سیری می شود. محققان در یافته اند خوردن تخم مرغ باعث تحریک گلوکز قند در روده می شود و این امر طول مدت سیری را



آدرس: خیابان شمس آبادی، بعد از خیابان کوالا لامپور، جنب موسسه مالی اعتباری کوثر، مجتمع آلاء

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸

آزمایشگاه جام جم

دکتر رامین یزدانی

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

iso9001-iso10002-iso10004

از موسسه آکسفورد انگلستان

از اینکه کیفیت بالا را انتخاب می کنید، سپاسگزاریم

— انجام کلیه آزمایش های هورمونی، اختصاصی و فوق تخصصی و تومور مارکرها
با دستگاه های تمام اتوماتیک Liaison (روش کمی لومینسانس) و alegria
به صورت اورژانسی
— انجام کلیه تست های غربالگری سلامت جنین در کمتر از ۳ روز و cell free DNA

ساعات کار:

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

✓ جوابدهی اینترنتی و اورژانسی تست های تخصصی و هورمونی

✓ طرف قرارداد با کلیه سازمان های بیمه گر و بیمه های تکمیلی



اصفهان، چهارراه توحید، توحید میانی، روبروی بانک صادرات،

تلفن: ۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۳-۳۶۲۹۰۹۷۴

www.jaamjamlab.ir

مجتمع تجاری اداری مسیح

info@jaamjamlab.ir



Dr. Nasim Esnaashari

دکتر نسیم اشناعشری

متخصص ارتودنسی و ناهنجاری های فک و صورت
دارای بورس تخصصی - عضو هیئت علمی دانشگاه



خیابان توحید میانی | طبقه فوقانی داروخانه دی

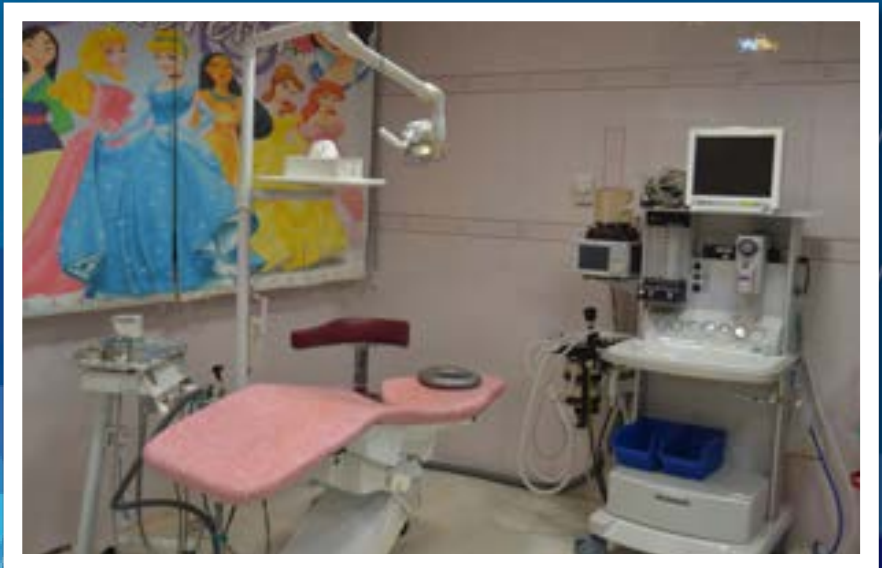
ساختمان پزشکی توحید-طبقه اول واحد ۱۱

تلفن: ۳۶۲۶۶۵۹۹



کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان

کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان در کلیه رشته های تخصصی دندان پزشکی شامل جراحی و کاشت ایمپلنت، ارتودنسی (ردیف کردن دندان ها)، دندان پزشکی کودکان (انجام اقدامات پیشگیری و درمان های دندان پزشکی بیمارستانی از بدو تولد تا دوازده سالگی و در صورت نیاز کاربرد آرام بخشی در دندان پزشکی کودکان)، پروتز دندانی، جراحی لثه (پریو)، ترمیمی و دندان پزشکی زیبایی، درمان ریشه و جراحی دهان، فک و صورت فعال است.



در این مرکز بخش دندان پزشکی بیمارستانی (همراه با بیهوشی عمومی یا آرام بخشی) آماده ارائه خدمات دندان پزشکی (بدون ایجاد درد یا ترس) به کلیه بیماران در رده های مختلف سنی (اطفال و بزرگسالان) است.



مرکز
تخصصی
ایمپلنت
اصفهان

دکتر محمود عمرانی فرد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
استاد دانشگاه علوم پزشکی



نیاز به مراقبت حین عمل و پس از عمل دارد. در این روش با توجه به تغییراتی که در گردش خون و ریه ایجاد می شود لازم است در مرکز مجهز و توسط جراح پلاستیک مجرب و با یک تیم بیهوشی و امکانات کامل این کار انجام شود. در روش جراحی ابدومینوپلاستی با برش در پایین شکم (در ناحیه چین تحتانی شکم)، پوست و چربی اضافی برداشته و عضلات جدار شکم از ناحیه بالا تا پایین ترمیم می شود؛ به نحوی که سستی آن اصلاح و پوست و چربی اضافی برداشته می شود. چنانچه مقدار پوست و چربی اضافی زیاد باشد لازم است سطح آزاد کردن چربی تا ناحیه سر دل و بالای ناف ادامه یابد و اگر کم باشد ناف دست نخورده می ماند؛ در ضمن پوست های ترک خورده حذف و مجدد پوست در ناحیه پایین شکم دوخته می شود. این عمل چون می تواند فرم و هیكل بیمار را از نظر ظاهر و زیبایی بهتر کند اثرات جانبی فشار وزن بدن به ستون فقرات کاهش می یابد و باعث بهبودی بیماری های ستون فقرات می شود و جراحی به طور غیر مستقیم در درمان بیماری های تغذیه ای مثل دیابت موثر است. بایستی در نظر داشت فرد عمل شده بعد از عمل لازم است رژیم غذایی داشته باشد و ورزش و تمرینات بدنی را در برنامه روزانه خود لحاظ کند.



می گیریم؛ ولی چنانچه بیمار وزن قابل قبولی نسبت به قد و رژیم مناسب برای کاهش کالری دارد ورزش انجام می دهد، اما فرم شکم نامناسبی دارد، اصلاح جدار شکم برای بیمار لازم است. روش هایی که برای اصلاح شکل و زیبایی شکم به کار می بریم بر حسب شدت آن متفاوت است. هنگامی که شدت چاقی کم باشد و عضلات زیر جلد جدار شکم سست نباشد و باز نشده باشد، می توان بدون باز کردن شکم با ایجاد چند سوراخ کوچک در سطح شکم اقدام به تخلیه چربی و ساکشن کرد. انجام ساکشن را می توان تنها با روش ساکشن یا با استفاده از لیزر انجام داد. روش دیگر این است که با استفاده از سیستمی، چربی را در زیر جلد تخریب و بعد ساکشن کرد (پنوماتیک). هر بیمار با شکم بزرگ کاندیدای خوبی برای این روش نیست. کسانی که چاقی و بزرگی شکم شان زیاد نباشد و عضلات شان سالم باشد و پوست سفتی داشته باشند با این روش نتیجه قابل قبولی را به دست می آورند. چنانچه افتادگی پوست شدید نباشد، استفاده از لیزر همراه با ساکشن می تواند تا حدودی به جمع شدن پوست کمک بیشتری کند. انجام این روش گرچه در ظاهر ساده به نظر می رسد، اما

اصلاح چربی اضافی شکم

اصلاح بدفرمی شکم یا اصلاح body contouring ناحیه شکم انسان به خصوص در خانم ها در اثر عوامل مختلفی دچار تغییر می شود. این عوامل عبارتند از: ۱- چاقی در مرد و یا زن ۲- بارداری در خانم ها ۳- کاهش وزن شدید ۴- مصرف داروها و مکمل ها. چاقی باعث تغییرات عمده در بدن و ارگان های حیاتی مثل اطراف روده ها و کبد و ایجاد آثار واضح در ناحیه پوست می شود که به صورت انباشتنی چربی خود را نشان می دهد و در ناحیه شکم و قسمت ابتدایی اندام ها به خوبی نمایان است. از علل دیگر بزرگ جلوه دادن شکم شل شدن و باز شدن عضلات جدار شکم در اثر چاقی و بارداری در خانم ها است. در هنگام بارداری به خصوص

بارداری های متعدد خط وسط عضلات شکم از همدیگر باز می شود که به آن دیاستازیس می گویند. نکته دیگر پیدایش خطوط شبیه ترک خوردگی که به آن استریا steria گفته می شود در اثر عواملی مانند ۱- چاقی ۲- کاهش وزن ۳- مکمل ها و مصرف داروها مثل کورتیکواستروئید و داروهای روان گردان ایجاد می شود. برای اصلاح و زیبایی جدار شکم روش های مختلفی وجود دارد: اول این که، بایستی شدت و درجه چاقی مشخص و بررسی شود که آیا با باز شدن عضلات زیر جلد همراه است یا نه. دوم این که، علل و زمینه های چاقی یا سایر بیماری ها مانند بیماری دیابت و تیروئید مشخص شود. این نکته را باید در نظر داشت که در وزن های بالا که بیمار با رژیم های طولانی و ورزش بهبودی نیافته است، اعمال جراحی و درمان های ضد چاقی را برای بیمار در نظر



دکتر سید حنیف اخوت

بور د تخصصی جراحی گوش، حلق و بینی، جراح زیبایی بینی و صورت

● زیبایی بینی و صورت

● جراحی آندوسکوپی سینوس

● بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)

● تزریق فیلر و ژل لب و صورت



آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکان، ورودی ۲
www.dr-okhovat.ir
۳۲۲۲۷۸۴۵

پیشرفته ترین ماشین، صحیح ترین پاسخ!

اتوماسیون پیشرفته برای دقیق ترین آزمایش های خون شناسی

آزمایشگاه
اریژون

نوآوری برای سلامتی، نوآوری برای زندگی


sysmex
XN-1000
SA-01

Hematology Analyzer

Capable of processing 100 samples per hour. Onboard decision rules and advanced parameters are standard offerings. Includes advanced clinical parameters including NRBCs with every CBC, Immature Granulocytes with every DIT, RET-Hb with the Reticulocyte profile and a fluorescent platelet channel for Immature Platelet Fraction (IPF). The series-wide compact design delivers a smaller footprint for increased physical productivity. If bench space is at a premium, a wagon kit providing a floor-standing platform is an available option.



۳۶۶۳۳۶۲۲-۲۱

www.erythron-lab.com

erythron-laboratory@gmail.com

اسفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی خیابان شیخ مفید غربی



آزمایشگاه
اریژون

آزمایشگاه دکتر شریف

تشخیص طبی، تشخیص مولکولی، سیتولوژی
پاتولوژی و ایمنو هیستوشیمی

انجام تست **CISH**
جهت چگونگی درمان و
پیش آگهی سرطان پستان
با بررسی نسخه های ژن
HER2
در هسته سلولهای سرطانی

DR. SHARIFI
Medical Lab
Medical Diagnosis, Molecular Diagnostics
دروازه شیراز، ابتدای چهارباغ بالا، مقابل
استخر انقلاب، طبقه ۴، پلاک ۱۷۱۹۶، س-۶-۱
ساعات کار آزمایشگاه ۵/۶ صبح الی ۱۲ شب
همه روزه حتی روزهای تعطیل
www.drsharifi-lab.com

دکتر رامین مشرف

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

ساخت روکش یا لامینیت سرمیکی برای دندان هادر یک جلسه

اگر تجربه ساخت روکش برای دندان خود را داشته باشید، می دانید که این کار نیازمند چندین جلسه مراجعه به دندان پزشک است و ممکن است چند هفته به طول بینجامد. این امر ممکن است وقت و زمان زیادی از شما بگیرد؛ همچنین ممکن است شما از آن دسته بیمارانی باشید که قالب گیری برایتان تحمل ناپذیر باشد. طی سالیان اخیر، فناوری های متعددی به کمک علم دندان پزشکی آمده اند تا درمان بیماران به گونه آسان تر و سریع تر انجام شود. یکی از این فن آوری ها، کاربرد روش CAD/CAM در ساخت انواع پروتزهای دندانی است. اصلی ترین مزیت این فن آوری صرفه جویی در زمان است. در این روش بدون قالب گیری از دهان و در یک جلسه یک تا دو ساعتی می توان روکش زیبایی برای بیمار ساخت. برای این کار، دندان پزشک ابتدا با دستگاهی همچون دوربین عکاسی، از دندان تراش خورده عکس برداری (Scan) می کند؛ سپس اطلاعات حاصل در رایانه باز سازی و به کمک نرم افزارهای ویژه، یک پروتز دقیق طراحی می شود. طرح حاصل به یک دستگاه تراشکاری (در همان مطب) ارسال می شود تا روکش مدنظر از مکعبی از جنس سرامیک های بسیار محکم و زیبا تراشیده شود. روکش تراشیده شده، آماده آزمایش و چسباندن در دهان است.

علاوه بر سریع بودن این روش، کیفیت عالی ماده ترمیمی استفاده شده هم از دسته مزایای «کدکم» است.

اشکال اصلی این روش، هزینه بالاتر آن است که البته در مقایسه با روکش های معمولی و با در نظر گرفتن مدت زمانی که از بیمار تلف می شود، همچنین با توجه به زیبایی و استحکام بالای آن به طور کامل توجیه پذیر است.

بیشتر بررسی های بالینی روی این مواد و ترمیم ها، نتایج عالی داشته اند و شکستن پروتز با حساسیت بیمار به این پروتزها، در کمترین میزان بوده است.



آدرس: خیابان توحید میانی، چهارراه مهر داد
کوچه داروخانه دی (کوچه مشکلاتی)
مجتمع زیتون، طبقه اول، واحد ۳
تلفن: ۳۶۲۶۷۱۷۶



Dr.
Shabnam Azari

دکتر شبنم آذری

جراح و متخصص گوش، گلو، بینی
جراحی سر و گردن (تیرروئید و توده‌های گردن)
جراحی پلاستیک بینی و صورت، آندوسکوپي بینی و سینوس
تزریق بوتاکس، دارای بور د تخصصی

عمل رینوپلاستی چیست؟

عمل رینوپلاستی، نوعی جراحی است که به منظور اصلاح فرم و شکل ظاهری بینی انجام می‌شود. اشکالات ظاهری بینی متعاقب ضربه یا شکستگی‌ها رخ داده یا حتی بدون هیچ‌گونه ضربه در مسیر رشد و تکامل بینی به صورت موروثی ایجاد می‌شود. از آنجایی که بینی در مرکز صورت واقع شده، نقش مهمی در زیبایی صورت دارد؛ لذا جراحی زیبایی بینی به عنوان شایع‌ترین عمل جراحی زیبایی در دنیا شناخته شده است. از طرفی، بینی علاوه بر نقش ظاهری و زیبایی صورت، وظیفه مهم تنفس و بویایی را نیز بر عهده دارد و هر بینی از نظر شکل، منحصر به فرد و متفاوت با سایر بینی‌هاست؛ لذا می‌توان گفت که رینوپلاستی، پیچیده‌ترین جراحی زیبایی محسوب می‌شود. در عمل رینوپلاستی قسمت‌هایی از بینی، شامل

استخوان‌ها و غضروف‌ها که وظیفه شکل‌دهی را بر عهده دارند، با وسایل و روش‌های مختلفی تغییر داده می‌شوند. امروزه اساس این جراحی بر پایه تغییر شکل و جابه‌جایی قسمت‌هایی از بینی است که وظیفه شکل‌دهی بینی را بر عهده دارند و حذف یا برداشتن اجزاء بینی کمتر انجام می‌شود. در این تکنیک‌ها، حفظ تنفس و بویایی، پایه و اساس جراحی است. از آنجایی که شکل و فرم بینی بینی در افراد متفاوت، متفاوت است، روش‌های مختلفی نیز برای عمل رینوپلاستی وجود دارد؛ بنابراین روش جراحی و نتیجه آن در تمام افراد یکسان نیست و نتیجه جراحی در هر فرد باید با بینی خود فرد قبل از عمل سنجیده شود. روش جراحی را پزشک انتخاب می‌کند و در صورت وجود انحراف در تیغه بینی (سپتوم) همزمان، عمل

جراحی سیتوپلاستی هم انجام می‌شود. در این جراحی، برشی روی پوست داده نمی‌شود یا برش‌های کوچکی در نواحی مخفی پوست ایجاد می‌شود. چسب و گچ قرار داده شده روی بینی به این منظور است که نواحی شکل داده شده بینی ثابت باقی بمانند؛ لذا محافظت از آن‌ها اهمیت دارد. در زمان جراحی لازم است رشد استخوان‌های صورت کامل شده باشد؛ بنابراین بهترین سن جراحی، بعد از ۱۷ سالگی در دختران و بعد از ۱۸ سالگی در پسران است.

فروشگاه تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی. انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و اتیکت های سنجافی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی وزوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه و بوت های کاتر پیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها و مدل های مختلف.

تهیه و توزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کارگاهی، مهندسی، بیلر سوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی و غیره...

چاپ و گلدوزی انواع آرم و سر دوشی و چاپ و دوخت انواع پرچم (رومیزی - تشریفاتی) جهت شرکت ها و ارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، مليله دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی - پنجه شیری - خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) و مدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

تولید انواع پیراهن و شلوار فصل نظامی و انتظامات، جلیقه، کاپشن و شلوار کارگاهی و دوخت انواع لباس با کیفیت عالی و مدل های مختلف با رنگ و طرح و مدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر و هواپیمای شکاری و مسافری در ابعاد مختلف

تولید و دوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل و غیره

انواع فانسقه، کمر بند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

انواع لباس همیار پلیس بچه گانه و لباس های پلیس مجله موجود است.

هر نوع مدل از شما و دوخت بهتر از مدل خودتان، از ما

انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.

تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم و غیره

اولین و تنها فروشگاه تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقدام فوق به صورت کلی و جزئی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۰۲۳۳۰۶۴۵ - ۰۲۳۳۴۵۲۳۰ - ۰۲۳۳۴۵۱۱۰

نقش حیاتی ویتامین D در سلامتی

است؛ لذا جهت جلوگیری از مسمومیت اندازه گیری آن تنها با روش های دقیق آزمایشگاهی (RIA یا ECLIA) و بنا به توصیه پزشک معالج مناسب خواهد بود. مقادیر مصرف روزانه بایستی «۸۰۰-۶۰۰ IU» باشد.

لازم به ذکر است، اولین آزمایشگاه مجهز به سیستم ECLIA در شهر اصفهان، آزمایشگاه دکتر مهاجری است. در صورت هر گونه سوال می توانید با مسئول بخش هورمون شناسی آزمایشگاه تماس حاصل نمایید.

کردند ۴۹ درصد کمتر بود. این حالت غش و سقوط، ریسک شکستگی های سر استخوان ران و همچنین مسائل جانبی آن را افزایش می دهد.

۶. مصرف روزانه ویتامین D (حداقل ۴۰۰ IU) باعث کاهش پیشرفت MS به میزان ۴۰ درصد می شود.

سه راه جلوگیری از کمبود ویتامین D:

۱. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۰ دقیقه در وسط روز. آلودگی هوا در شهر های صنعتی و استفاده از کرم های ضد آفتاب در این زمان تاثیر می گذارند.

۲. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D: ماهی (به خصوص سالمون و ساردین)، تخم مرغ، میگو و به مقادیر کمتر شیر، حبوبات، ماست، آب پرتقال و...

۳. مکمل های غذایی: تامین ویتامین D از طریق نور

آفتاب و غذا در هر روز به خصوص در جوامع شهرنشین

شاید مشکل باشد؛ لذا مکمل های غذایی همراه با

کنترل میزان ویتامین D بدن (البته زیر نظر پزشک

خانوادگی) می تواند در این راستا کمک کننده باشد.

این ویتامین، محلول در چربی است و مصرف افراطی

و مقادیر زیاد تر از حد نیاز نیز دارای عوارض جانبی

شاید در گذشته ویتامین C و ویتامین E به عنوان مکمل های اصلی در رژیم غذایی گنجانده می شد، اما در حال حاضر این ویتامین ها مجبورند جایگاه خود را با ویتامین D که مدت ها نادیده گرفته شده بود، شریک شوند.

شاید خوانندگان این مجله با نقش ویتامین D در سلامت استخوان های بدن و جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی استخوان ها به خصوص در سالمندی آشنا باشند، تاثیری که به واسطه افزایش جذب کلسیم از دستگاه گوارش و جلوگیری از برداشت آن از استخوان صورت می پذیرد.

اما در سال ها و ماه های اخیر، نقش خیره کننده ویتامین D در پیشگیری یا کنترل تعدادی از بیماری ها مشخص شده است که در زیر اهم آن ها ذکر می شود:

۱. پیشگیری و کنترل دیابت.

۲. کاهش ریسک کانسر پستان، روده بزرگ، پروستات، تخمدان و مری.

۳. کاهش فشار خون: در یک تحقیق در دانشگاه بوستون، بیمارانی که دارای فشار خون بالا بودند برای مدت سه ماه در معرض نور UVA، UVB قرار گرفتند و میزان ویتامین D آن ها ۱۰۰ درصد افزایش یافت. فشار خون این بیماران بهبود یافت و در مدت ۹ ماه پیگیری نیز در محدوده طبیعی حفظ شد. به نظر می رسد این اثر به واسطه مهار سنتز رنین در کلیه و به تبع آن کاهش فشار خون باشد.

۴. کاهش ریسک پولیپ های روده بزرگ با مصرف ویتامین D و حبوبات.

۵. کاهش ریسک ضعف، غش و سقوط در سالمندان: در یک مطالعه در دانشگاه بازل به گروهی از سالمندان تنها کلسیم و به گروه دیگر کلسیم به همراه ویتامین D داده شد که در مقایسه این دو گروه، ریسک ضعف و سقوط افرادی که ویتامین D نیز دریافت

آزمایشگاه دکتر محمد رضا مهاجری

متخصص کلبینیکال و آناتومیکال پاتولوژی

آدرس: آزمایشگاه: خیابان بزرگمهر، تقاطع هشت بهشت،

ساختمان سارا، آزمایشگاه دکتر محمد رضا مهاجری

تلفن: ۰۲۳۶۵۲۳۱ و ۰۲۳۶۵۲۳۲



دکتر عبدالرضا کاظمی

متخصص داخلی

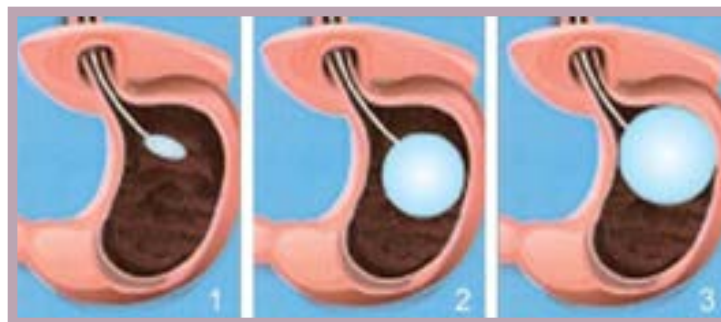


● (گوارش آندوسکوپی)

● متخصص لیزر درمانی در بیماری‌های داخلی

● بالون گذاری داخل معده جهت کاهش وزن

● شماره نظام پزشکی ۴۲۲۹۷



آدرس: خیابان توحید، مجتمع پزشکی توحید

بالای داروخانه دی، واحد ۲۱۱

تلفن: ۳۶۲۶۹۶۰۷



دکتر محمد علی پور

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی بینی، سینه و شکم
جراحی فک و صورت
نظام پزشکی ۲۹۶۳۶

پرسش های شایع بیماران متقاضی جراحی زیبایی بینی

۱. آیا بینی من نیاز به جراحی دارد؟
پاسخ به این پرسش مشکل است؛ ولی به طور کلی بایستی گفت که این عمل جراحی فقط به خواست بیمار انجام می شود و انجام آن به استثنای کسانی که دچار کج بینی هستند و باید برای اصلاح آن، حتماً از جراحی زیبایی استفاده شود، درمانی نیست.
۲. چرا سوراخ های بینی متفاوت است؟
یک مسئله طبیعی در انسان ها، تفاوت نیمه چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ های بینی نیز متفاوت و بعد از عمل نیز مساوی نخواهند بود.
۳. آیا بینی عمل شده به من خواهد آمد؟
آمدن یا نیامدن، به طور کلی مسئله ای سلیقه ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با سلیقه بیمار سازگار باشد.
۴. آیا در عمل جراحی من، دستیار نقش دارد؟
در هیچ حالتی عمل جراحی بینی بیمار توسط فردی به غیر از جراح معالج انجام نخواهد شد.
۵. بینی من چقدر کوچک شود؟
کوچکی بینی تحت تاثیر فاکتورهای متعددی از جمله سایز صورت، فضای درونی بینی و ضخامت پوست است که تعیین آن قبل از عمل جراحی میسر نیست.
۶. آیا مشکل تنفس یا اختلال تکلم پیدا خواهیم کرد؟
در صورتی که بیمار دچار آلرژی نباشد و تغییرات ایجاد شده در حد معقول باشد مشکل تنفسی ایجاد نخواهد شد.

Dr. Mohammad Alipour

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۵۶۱۸۱-۳۲۳۶۶۴۵۶

آدرس: خیابان شمس آبادی، خیابان پارس غربی، ساختمان مریم،
واحد ۳۲

مجموعه درمانگاه‌های دندان پزشکی



کادر متخصص، با تجربه و امکانات مدرن
دسترسی آسان در تمام نقاط اصفهان

طرف قرارداد با:

۱. خانه کارگر (با تخفیف ویژه)؛
۲. شرکت فولاد مبارکه اصفهان؛
۳. شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان؛
۴. گروه صنعتی انتخاب (اسنوا)؛
۵. بانک‌های ملت، ملی، صادرات، تجارت، سپه و کشاورزی؛
۶. شرکت گیتی‌پسند؛
۷. شرکت آزمون فولاد؛
۸. شرکت ایران‌ذوب؛
۹. سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان؛
۱۰. بیمه‌های ایران، سلامت، سینا، دانا، پارسیان، پاسارگاد، ملت، نوین و کوثر.

ارائه‌دهنده کلیه خدمات عمومی و تخصصی شامل

۱. ترمیمی زیبایی؛
۲. اصلاح طرح لبخند؛
۳. سفید کردن و ونیر دندان‌ها؛
۴. درمان ریشه؛
۵. پروتز ثابت و متحرک؛
۶. دندان پزشکی اطفال؛
۷. جرم‌گیری و جراحی لثه؛
۸. جراحی دندان‌های نهفته؛
۹. ایمپلنت (کاشت دندان)؛
۱۰. ارتودنسی؛
۱۱. رادیوگرافی دیجیتال دندان.





درمانگاه دندان پزشکی آزادگان

اصفهان، خیابان فرایبورگ، نبش کوچه دوازدهم

تلفن: ۹۸-۳۶۷۰۰۷۹۱

www.azadeganclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: azadegandentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی سروش

اصفهان، خیابان سروش، حد فاصل خیابان

آل خجند و حکیم شفاعی، جنب اداره برق

تلفن: ۳۲۲۸۵۸۲۲-۳۲۲۹۸۱۰۲

www.soroushclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: soroushdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی خانواده

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، بلوار صفه

تلفن: ۳۶۲۰۱۳۷۲

www.khanevadeclinic.ir

اینستاگرام: khanevadedentalclinic

تلگرام: khanevadedentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی الغدير

اصفهان، اتوبان شهید خرازی، بین سه راه کهنده ژو

چهارراه جهاد، ساختمان الغدير، طبقه دوم

تلفن: ۳۲۳۴۲۲۸۱

www.alghadirclinic.ir

اینستاگرام: alghadirdentalclinic

تلگرام: alghadirdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی محتشم

اصفهان، خیابان وحید، ابتدای محتشم کاشانی، جنب

بانک سپه تلفن: ۳۶۲۷۴۴۸۴-۳۶۲۵۲۵۷۳

www.mohtashamclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: mohtashamdentalclinic

Dental
Clinics

فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری های سیستم ایمنی

دارای بورد فوق تخصصی

عضوانجمن آسم و آلرژی ایران

عضوانجمن آسم و آلرژی اروپا

دکتر اسین قاسمی



آلرژی:

یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی بدن مقابله با عوامل مهاجم مثل ویروس ها و میکروب های می باشد. آلرژی، واکنش بیش از حد یا نامناسب سیستم ایمنی بدن به موادی بی ضرر موجود در محیط زندگی مثل مواد غذایی یا گرده گیاهان می باشد؛ برای مثال، گرده گیاهان می تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبه رو شده است. هنگامی که سیستم ایمنی فرد آلرژیک در معرض یک ماده حساسیت زا قرار می گیرد، بدن برای مبارزه با ماده مذکور شروع به تولید نوع خاصی پادتن می کند که IgE نام دارد. پادتن ها به نوعی سلول خونی به نام ماست سل (mast cell) متصل شده و ماست سل ها مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین آزاد می کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علائم آلرژی است. مواد حساسیت زا به موادی گفته می شود که قادر به تحریک سیستم ایمنی بدن در تولید پادتن اختصاصی IgE است. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد جمعیت دنیا به نوعی آلرژی مبتلا هستند. بسته به عوامل مختلف ژنتیکی، نوع مواد حساسیت زا و عضو در معرض تماس، واکنش آلرژیک در چشم ها، بینی، ریه، پوست و دستگاه گوارش اتفاق می افتد. گاهی واکنش آلرژیک شدید و کشنده و همراه با علائمی نظیر کهیر، کاهش فشار خون و شوک است که آنافیلاکسی (Anaphylaxis) نامیده می شود.

در ایران شیوع آلرژی بینی دوازده درصد، آسم آلرژیک ده درصد، آلرژی پوستی هشت درصد، حساسیت به نیش زنبور دودرصد، آلرژی دارویی دودرصد و آلرژی غذایی یک تا سه درصد برآورد می شود.

توصیه های کلی در پیشگیری از آلرژی:

۱. پرهیز از دود سیگار (در تمامی سنین) به خصوص در خانم های باردار، در محیط کار و در اوایل کودکی؛
۲. کاهش رطوبت محل سکونت که در کاهش عواملی از جمله مایت ها و کپک ها موثر است؛
۳. تغذیه انحصاری با شیر مادر و پرهیز از حریره بادام در اوایل دوره شیرخوارگی؛
۴. کاهش تماس شیرخوار با مایت ها، سوسک و حیواناتی مثل سگ و گربه؛
۵. درمان آلرژی پوستی در شیرخوار مبتلا برای پیشگیری از آلرژی تنفسی؛
۶. درمان آلرژی بینی و چشم برای کاهش خطر وقوع آسم؛
۷. کارگران مشاغلی که علائم ریوی دارند از محیط های پرخطر خارج شوند؛
۸. شیرخواران مبتلا به آلرژی شیر گاو باید از شیر گاو پرهیز داده شوند و اگر لازم باشد از شیر خشک مخصوص استفاده کنند؛
۹. افراد حساس به سایر غذاها (با تشخیص پزشک) از آن مواد غذایی پرهیز کنند؛

۱۰. بیماران حساس به داروهای خاص از آن داروها پرهیز کنند. نحوه کاهش تعداد مایت ها (هیره) در محیط زندگی مایت ها یا هیره ها موجوداتی ذره بینی هستند که به گروه بندپایان تعلق دارند و در فضای داخلی اماکنی که رطوبت بالایی دارند در فرش ها، بالش ها، پارچه ها و سایر سطوح زندگی می کنند. فضولات این حشرات ذره بینی ممکن است باعث بروز آلرژی یا شعله ور شدن علائم آسم و آلرژی بینی شود.



آدرس: آمادگاه، ساختمان آژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲

پذیرش: عصر ها به جز پنجشنبه ها ساعت ۱۵ به بعد

تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸



mahe no IRANIAN KITCHEN

آشپزخانه ایرانی غذاهای سنتی

دارای گواهینامه

iso 22000 , 9001 , 2008

صبحانه فصل : حلیم ، عدسی ، آش قلمکار

همه روزه حلیم بلامجان مخصوص (به جز شنبه ها)

شب ها و صبح های جمعه حلیم شیر با گوشت بوقلمون

شعبه ۱ :

خیابان پروین ، ۱۰۰ متر بعد از حکیم شافعی اول ۳۲۲۷۶۲۴۲

شعبه ۲ :

خیابان عسکریه ، ابتدای فرسای شمالی ۳۲۲۵۶۷۵۶

مدیریت : خدائی ۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳

شرکت مهندسين نک معماری

بازسازی تخصصی ، حرفه ی ماست



مشاوره و بازدید رایگان

سرعت — و کیفیت — در اجرا
بازسازی آپارتمان ، اداری و رستوران

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی
موسوی ۰۹۱۳۴۰۵۵۵۶۵

ترخور

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دور چین

خوراک کباب کوبیده گوسفندی
خوراک کباب کوبیده لقمه ای مخصوص
خوراک جوجه کباب مخصوص (سینه مرغ) ۲۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب لقمه ای (سینه مرغ) ۱۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب با استخوان ۴۰۰ گرم
خوراک کباب برگ (راسته گوسفندی)
خوراک ترخون کباب مخصوص (دورو-جوجه و کوبیده)
مرغ مخصوص ترخون با سس انار
ماهیچه گردن ۵۰۰ گرم
ماهی قزل آلا ۵۰۰ گرم
ماهی دریایی تیلپیا
خورشت قورمه سبزی-قیمه بادمجان
ته چین مرغ

(چلو ساده-باقلاپلو) (برنج درجه یک شمال)

انواع غذاهای روز تعطیل.....غذاهای روز

دلمه قفقازی (بادمجان / مرغ / رب انار).....کلم پلو شیرازی
کشک و بادمجان.....استامبولی پلو
کوفته.....ماکارونی

انواع غذاهای مجالس-تشریفات

کباب برگ فیله کباب رویال (گوشت گوسفندی)
جوجه کباب با استخوان بدون استخوان (لحمه ای حلزونی گل پیچ)
کباب بلدرچین
مرغ شکم پر
ژیکو (بره بوقلمون)
ماهیچه گردن کباب حسینی
خوراک زبان با سس قارچ
میگو ماهی (حلو اسبیه) کیوسکی با آرد سوخاری پانکو
رولت مرغ گوشت

دسر-سالاد-نوشیدنی

دسر میوه ای-شکلاتی-تیرامیسو
سالاد فصل ماست و موسیر
زیتون پرورده، ترشیجات محلی
خورشت ماست (۲۰۰-۳۰۰ گرمی)
نوشابه (تک نفره-خانواده).....ماء الشعیر (کوچک-خانواده)
.....دوغ (تک نفره-خانواده)



سفره خانه ملک سلطان جارچی باشی

به همراه موسیقی سنتی زنده

مکانی که کیفیت و آرامش توام با هم است



اصفهان، خیابان سپه، خیابان حکیم، کوچه هفتم یا کوچه باغ قلندرها، مجموعه تاریخی ملک سلطان جارچی باشی
 تلفن : ۰۳۱ - ۳۲۲۰۷۴۱۸ WWW.Jarchibashi.ir پست الکترونیک: info@jarchibashi.ir
 ساعات کار: هرروزه نهار از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۶:۰۰ هرروزه شام از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۳



دکتر علیرضا واعظ شوشتری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی

عضو انجمن متخصصین پوست اروپا

برجسته کردن لب با تزریق ژل یا پرکننده

صورتی که در مورد ژل افزایش اندازه یا تغییر فرم به راحتی انجام می شود. به طور کلی تغییر شکل، ساختار و حجم لب با پرکننده هیالورونیک اسید به راحتی و با انعطاف زیادی انجام می شود؛ برای مثال: با تزریق ژل طی یک جلسه امکان اینکه لب مورد نظر و ایده آل فرد ایجاد شود، بسیار زیاد است.

مدت دوام ژل های هیالورونیک، بستگی زیادی به نوع ژل مصرفی دارد. ژل های با کیفیت ممکن است تا سه سال دوام داشته باشند؛ ولی معمولاً اکثر ژل ها حدود یک سال دوام دارند. به دلیل اینکه لب ها بسیار متحرک هستند، مدت دوام ژل در آن ها بسیار متفاوت است.

ژل های هیالورونیک با کیفیتی که در حال حاضر به کار می روند، ژویدرم (Juvederm) یا بلوترو (Belotero) یا رستیلان (Restylane) هستند. تکنیک تزریق این ژل ها نسبتاً مشابه است و از نظر اثر نسبتاً مشابه هستند؛ البته به نظر من، ژویدرم (Juvederm) قوام دهی و دوام بیشتری دارد. شرکت آلرگان، دو محصول تخصصی برای لب تولید کرده است که به نام های Juvederm Volbella و Juvederm Smile شناخته می شوند؛ این دو، در حجم دهی و فرم دهی به لب اثر فوق العاده ای دارند.

تزریق ژل های هیالورونیک اسید، مزایای زیادی دارد که به شرح زیر است:

۱- کنترل حجم لب: به دلیل اینکه می توان ژل های هیالورونیک را به تدریج و حتی در جلسات متعدد تزریق کرد، بنابراین کنترل حجم مورد نظر بیمار یا حجم ایده آل، کاملاً تحت کنترل پزشک است.

۲- عدم ایجاد توده: اگر حین تزریق ژل های هیالورونیک، توده ای ایجاد شود، با حرکت لب برطرف می شود. در مورد سایر ژل ها یا چربی، این توده به راحتی از بین نمی رود.

۳- تورم و کبودی کمتر: ژل های هیالورونیک نسبت به سایر پرکننده ها، کبودی و تورم کمتری ایجاد می کنند؛ بنابراین بیمار می تواند سریع تر به سر کار برگردد.

۴- دوام مناسب: ژل های هیالورونیک نسبت به سایر پرکننده ها دوام مناسبی دارند؛ البته همان طوری که گفته شد، این ژل ها دائمی نیستند.

۵- عدم واکنش حساسیتی: به دلیل اینکه ژل های هیالورونیک از موادی مشابه آنچه در بدن ما وجود دارد ساخته شده است، احتمال واکنش آلرژیک بسیار نادر است؛ البته اگر به لیدوکائین حساسیت دارید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

لب های پر باله های مشخص، همیشه نشانگر زیبایی و جوانی است. در مطالعه ای که اخیراً توسط دکتر مسنجر و همکارانش انجام شد، بررسی کردند که چرا بعضی از خانم ها در سنین بالا هم، جوان تر از همسن های خود به نظر می رسند. نتیجه جالب بود؛ در کل، سه دلیل برای جوان تر به نظر رسیدن خانم ها در سنین بالا وجود دارد: وراثت، استفاده از ضد آفتاب و لب های پر تر. برای وراثت، نمی توان اقدامی انجام داد. برای استفاده از ضد آفتاب اگر جوان هستید و این مقاله را می خوانید، باید از همین امروز شروع کنید. برای لب های پر تر اگر وراثتی داشته باشید که عالی است، ولی اگر وراثتی نداشته اید یا در اثر افزایش سن، لب های شما تحلیل رفته است، این مقاله به شما کمک می کند که تصمیم درستی بگیرید.

امروزه، پرکننده های تزریقی، شایع ترین روش برجسته کردن لب هستند. پرکننده های متفاوتی برای تزریق در لب با اطراف لب وجود دارد، ولی ژل های هیالورونیک اسید، پرکاربردترین و به نظر من، بهترین آن ها هستند. هیالورونیک اسید، ماده ای طبیعی است که در همه ی موجودات زنده وجود دارد. غلظت های زیاد این ماده در بافت همبند و در مایع اطراف چشم وجود دارد. این ماده همچنین در غضروف، مایع مفصلی و در بافت همبند پوست یافت می شود. در بافت پوستی، اسید هیالورونیک یک ماده ژله ای است که فضای بین کلاژن و فیبر های الاستین را پر می کند.

تزریق چربی و ایمپلنت هم انتخاب های دیگر برای برجسته سازی لب هستند، ولی عوارض خاص خود را دارند. به نظر من چربی برای قوام دهی لب زیاد مناسب نیست؛ به این دلیل که برجستگی زیاد و پُف آلودگی به لب می دهد؛ از طرف دیگر، ایمپلنت ضمن این که نیاز به عمل جراحی دارد، قابلیت تغییر ندارد؛ در

آدرس: اصفهان، خیابان توحید میانی،
قبل از چهارراه پلیس،
مقابل اداره ثبت، ساختمان آریا،
طبقه اول

تلفن: ۳۶۲۸۴۴۸۷



مرکز جامع توانبخشی
و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان
مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS
Shock Wave

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبه روی بانک ملت، کوی ۲۶
(دهش)

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیماران سکته مغزی
- ضربه مغزی



فصلی برای حمایت از مردمین و ایام



بنیاد خیریه حضرت محمد(ص) - نقش جهان
۱۳۸۰

خیریه محمد نقش جهان

تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۵ - ۰۳۱



دکتر امیر مؤیدنیا

Dr. A. Moayednia

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

دارای بورس تخصصی
و تحصیلات تکمیلی درد

استفاده از پیشرفته ترین روش های درمان کم تهاجمی برای دیسک کمر، گردن و آرتروز زانو:

— جراحی بسته دیسک کمر (بدون بیهوشی و خونریزی)

— ازون تراپی

— لیزر پرتوان

— مگنت تراپی

— پی آر پی

— نوار عصب و عضله

و...

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در اصفهان،
درمان دیسک کمر و گردن، ستون فقرات، شانه، زانو،
دست، لگن، مچ دست و مچ پا



برای رزرو نوبت با شماره ۰۳۱-۳۲۹۱۲۰۰۰
داخلی ۳۲ کد ۱۱ تماس حاصل فرمایید.
تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰

آدرس ۱: اصفهان، بزرگمهر، بیمارستان شهید صدوقی
آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، روبه روی بیمارستان
شهید اشرفی، ساختمان پارسیان، بلوک A، طبقه سوم
تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

تلگرام: <https://telegram.me/drmoayednia>

وبسایت: www.drmoayednia.ir

اینستاگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>



دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر

دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی پوست، مو و زیبایی

دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو



کلینیک تخصصی
پوست، کاشت مو و لیزر
هـوـر

سرپایی و بدون خونریزی یا بخیه است.
فرد بلافاصله پس از تنگ کردن واژن با لیزر می تواند به کار و
زندگی عادی برگردد.
دفعات تکرار لیزر واژن بنا به نیاز بیمار از یک تا سه جلسه
هر کدام به فاصله یک ماه است.
سه تا پنج روز پس از پاک شدن زمان مناسبی است.
در شرایط عادی، ماندگاری اثر لیزر واژن دو سال است و
به طور معمول تکرار لیزر زودتر از ۲۰ ماه نیاز نیست.

لیاپلاستی

در این روش لبه های خارجی و لبه های داخلی را به صورت قرینه
کوچک می کنند. این روش نیز می تواند با لیزر و بدون جراحی
و بخیه انجام شود. این عمل در شکل ظاهری، تاثیر به سزایی
دارد و علاوه بر آن باعث رفع عارضه هایی نظیر عفونت ادراری
نیز می شود. این عمل بدون خونریزی است و به صورت سرپایی
و بدون بیهوشی انجام می شود.

روشن سازی

پوست ولو و اطراف آن و کشاله ران را می توان لیزر کرد و
علاوه بر جوان سازی و بهبود چین و چروک، کاهش شلی و بهبود
کیفیت پوست، رنگ پوست را تا چند درجه روشن تر کرد.

تزریق چربی

در این روش برای افرادی که در سنین بالاتر هستند یا بر اثر
کاهش وزن زیاد دچار دست رفتن چربی در ناحیه لبه های
خارجی شده اند، چربی تزریق می شود. این چربی از ناحیه شکم
یا پهلوی خود فرد کشیده می شود و ظاهر پرت و جوان تر
ایجاد می کند.

روشن سازی ناحیه تناسلی بانوان و رفع شلی واژن با لیزر

با افزایش سن و کاهش
تولید کلاژن و پیر شدن سلول های
فیبروبلاست، هریک از دستگاه های بدن
(پوست، قلب و ریه) دچار تغییراتی می شوند. گشادی
و شل شدگی بافت واژن نیز از جمله علائم و نشانه های
ناخوشایند دستگاه باروری بانوان است.

تاکنون جهت ترمیم تغییرات ظاهری ناحیه ولو و واژن که در اثر
عوامل ارثی، بارداری یا ناشی از افزایش سن است، از جراحی
استفاده می شد؛ اما به تازگی از روش های لیزری نوینی برای
درمان مشکلات یاد شده در ناحیه ولو و واژن استفاده می شود
که روشی امن و غیرتهاجمی است و منجر به بازسازی مخاط
واژن به طور سرپایی می شود. در این روش نتایج بسیار عالی
است و بانوان به فاصله یک ماه بعد از یک جلسه درمان، به میزان
زیادی آرامش و رضایت را به دست خواهند آورد.

این لیزر، بسیار ایمن است و عارضه ای در پی ندارد و روشی
غیرتهاجمی است که فقط بر پوشش سطحی ناحیه اثر می کند و
به بافت های زیرین آسیبی نمی رساند. این لیزر در ناحیه داخل
واژن بدون درد است و اثر درمانی منجر به شکل گیری مجدد
افزایش توان بافتی و تحریک ساخت کلاژن در بافت مورد نظر
می شود؛ حتی عملکرد بافت مجرای ادراری را باز می کند و
مشکل ریزش بی اختیار ادرار را اگر در مراحل اولیه و مختصر
باشد، درمان و مشکلات فیزیکی و روحی ناشی از آن را برطرف
می کند.

کاهش وزن شدید از علل دیگر شل شدگی واژن است.
بدون شک این لیزر هیچ گونه مانعی برای بارداری ندارد.

تخفیف
۳۰ تا ۵۰ درصد
هایفو
(لیفت بدون جراحی)
تا پایان دی ماه

www.doctormaleki.com

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب مجتمع بارک، طبقه فوقانی بانک سپه ۳۶۶۶۲۰۶۵ ۳۶۶۶۲۲۲۴ ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

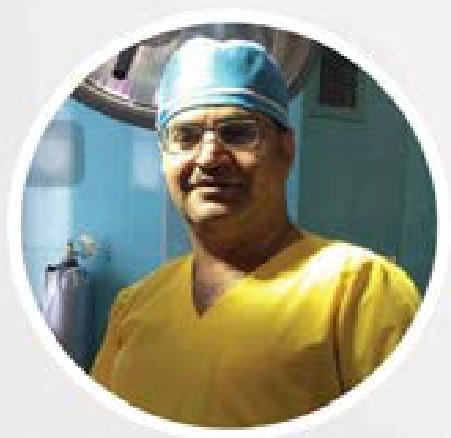
Telegram.me/hoorcenter



hoorLaser_center



تماس در ساعات اداری شبیه ها تا چهار شبیه ها
اطلاعات بیشتر را در سایت و اینستاگرام دریافت کنید:



خلق زیبایی، هنر است...

دکتر محمد مهدی طرزی

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی
جراحی پلاستیک بینی و صورت



● لیزر موهای زاید با Alex ایتالیایی ● لیفت صورت با HIFU ● جوان سازی صورت با RF فراکشنال

📍 sepizrb ● Mobile: 09123352730 ● www.dr.tarzi.ir 📷 drtarzi

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - مقابل شرکت زمزم - مجتمع پزشکی کوه نور - طبقه ۲ - واحد ۲۴

تلفن: ۰۳۱۳۶۲۰۵۸۲۶ همراه: ۰۹۱۳۶۰۳۱۶۴۹



mitsubishi
motors



آرین موتور

ARIAN MOTOR

ASX

TYPE 4
4WD



لذت ناب رانندگی



الماس جاپار پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

اصفهان - خیابان شیخ مفید - مجتمع آسمان

تلفن: ۰۳۱ ۳ ۶۶۵ ۰ ۶۶۶

www.arian-motor.com

www.almaspars.ir

• اقساط ۱۲ ماهه بدون بهره

• پرداخت ۲ ودیعه ای

• تخفیف خرید نقدی تا سقف ۴%

• تسهیلات خرید تا سقف ۶۶ میلیون تومان



@ALMAS_PARS



Instagram

@ALMAS_PARS